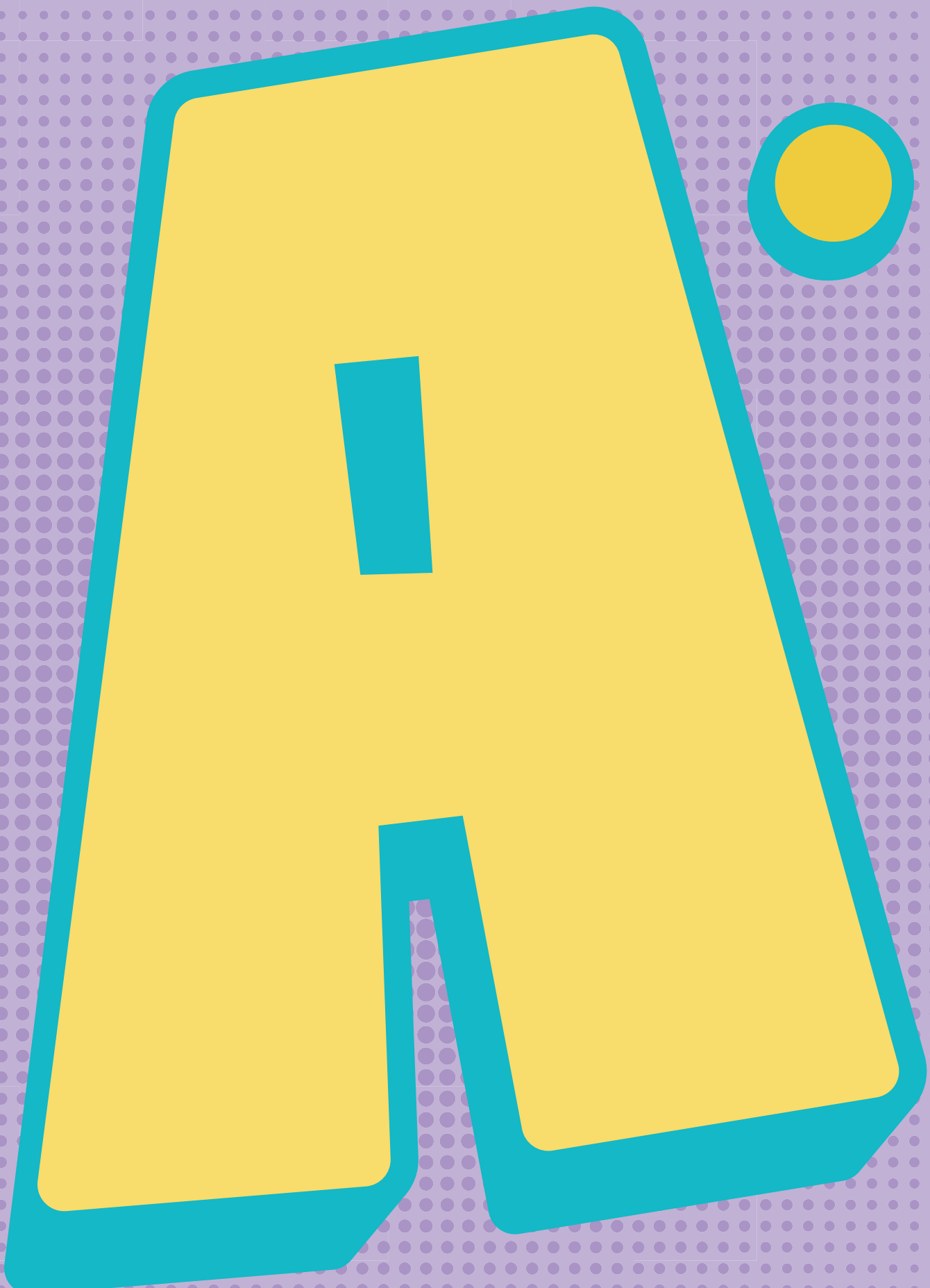


PLAF

4t PLAF: **PERFORMANCE:**
LLISTA D'ANCORATGES FONAMENTALS

Principis performatius.

Bases del treball escènic col·lectiu: ritme, composició, acció-reacció, presència grupal. Escoltar l'escena en moviment.

TRAJECTÒRIES:

Caminades 4
Velocitats 5
Càmera lenta 6
Carrera a càmera lenta 7
La pausa, el silenci corporal 8
Mir, me'n vaig, arrib 9
Caminar gran, caminar petit 10
Trajectòries de mons 11

TEATRE IMATGE:

Imatge de la paraula 14
Què em molesta de... 15
Imatge de la imatge 17
Completar imatge 19
Suma de poder 21
Màquines 23
So de la imatge 27

FORMACIONS GRUPALS:

No es tracta de copiar, es tracta de captar 29
Un cos únic 31
Els duos 32
Banc de peixos 33
Cor 37
Grups de... 39
Reptes col·lectius 41

TEXTO:

Text escrit 44
Text oral 45
Text en moviment 47

FILAS:

Files paral·leles 51
Files perpendiculars 53

PERFORMANCE:

LLISTA

d'ANCORATGES

FONAMENTALS

PRINCIPIS PERFORMATIUS.

La *performance* involucra quatre elements bàsics: temps (pot iniciar-se en qualsevol moment), espai (en qualsevol lloc), el cos de l'artista (una persona o un grup) i la relació entre l'artista i el públic.

Aquest bloc és el cor del recorregut P.L.A.F., el moment en què deixam d'explorar per a començar a aprendre i a afinar les eines pròpies del llenguatge escènic i de la *performance*, els seus principis fonamentals. Entrenam la trajectòria, l'escolta activa, l'atenció plena, la consciència espacial i grupal. Abordam la imatge com a escultura viva, el poder d'una forma que comunica, que conta. Experimentam amb diverses formacions grupals, ens organitzam en l'espai, i assajam com una acció pot transformar-se en una proposta escènica. També començam a treballar el text, no com a material que s'ha d'interpretar, sinó com una extensió sonora i física del cos. És un bloc d'ancoratge, de pràctica compartida i d'imaginació situada. Un lloc des del qual preparar el salt cap a les accions performatives.

TRAJECTÒRIES

CAMINADES

Aquesta dinàmica facilita la presa de consciència del fet que som aquí i deixam fora la nostra quotidianitat, la presa de consciència pròpia i la de les altres. És un exercici teatral molt bàsic i efectiu per a ajudar a despertar els sentits.

Una vegada que s'ha marcat l'espai estètic, proposam a tot el grup que camini per l'espai amb la mirada oberta i sense xocar amb les altres persones, sense fer cercles (canviant de direcció aleatòriament) i equilibrant l'espai.

Equilibrar o compensar l'espai, en les arts escèniques, significa que els cossos estan distribuïts per tot l'espai, i que eviten buits i aglomeracions. Per a aconseguir-ho podem donar la consigna: «Quan veig un buit, hi vaig per a ocupar-lo». Quan l'espai no està compensat solem dir: «L'espai cau». Per a ajudar a explicar-ho podem fer servir la metàfora de la safata d'una cambrera: «Si tots els tassons estan en un costat de la safata, què passa?, la safata cau».

Camín conscient per l'espai, amb la mirada oberta, clara, no xoc amb les companyes.
Camín amb un objectiu, sé on vaig, ho tenc clar, no dubt. Estic desperta. És al matí i sé que és aquí on he d'estar, al meu centre escolar, a la sessió de *performance* P.L.A.F.
Camín i em faig un petit massatge a la cara, per a despertar-me una mica més.
Camín amb un objectiu, el tenc clar, sé on vaig, no dubt. Estic desperta i trec la veu imitant el so d'alguna cosa que cau:
— PLAAAAFFFFF!
I seguesc caminant.

El so es pot repetir, jugant amb altres onomatopeies.

Ara, quan em trob amb una companya, la salud amb la mirada. Pos atenció a la trobada. I seguesc caminant. Em trob amb la mirada d'una altra companya, no la cerc, la trob, sé que la trobaré.
Veig en la mirada de la companya que també té un objectiu, sap on va, no deambula, ho té clar. I seguesc caminant.
És al matí i veig en la mirada de les companyes que em vaig trobant que és aquí on hem d'estar, al centre escolar, a la sessió de *performance* P.L.A.F.
Sense perdre aquesta energia meravellosa, param de caminar. Els nostres cossos segueixen en moviment, ho sentiu?

Aquesta dinàmica pot enllaçar-se fàcilment amb qualsevol altra, sense necessitat d'aturar el joc. També és molt útil per a formar parelles en el moment en què es troben amb la mirada d'una altra companya.

Velocitats

Aquest exercici ens ajuda a prendre consciència del moviment, el ritme compartit i l'escolta grupal.

És la típica dinàmica del canvi de velocitats. L'escala pot anar del 0 al 5, o del 0 al 10, si volem més matisos. El 0 és quietud total. El número més alt és córrer amb atenció, sense xocar, canviant de direcció i distribuint-se per l'espai. Al llarg del joc es pot jugar pujant progressivament o saltar d'un número a l'altre.

Començam caminant, ja sabem com fer-ho: amb la mirada oberta, sense xocar amb les companyes, sense fer cercles i compensant l'espai (ni moltes en un racó, ni buits).

Camín a velocitat 1, estic tranquil·la, em despert a poc a poc…
Velocitat 3, ara em sent més ràpida, més àgil…
Velocitat 0, m'atur en sec, però estic desperta…
Velocitat 5, corr amb energia, sense perdre l'escolta.

També, la mestra pot substituir la veu pels dits de la mà, la qual cosa provocarà una altra mena d'atenció, ja que se substitueix el canal oral pel visual. És interessant observar com canvia la dinàmica grupal. Com que cal atendre l'estímul visual, és probable que l'alumnat alentesqui les caminades, camini o corri mirant la mestra i no estigui atent al fet de compensar l'espai o de vigilant per no xocar, o simplement necessiti un temps entre captar i reaccionar: Quines estratègies personals tenim per a estar atentes a la consigna visual proposada per la mestra i alhora continuar parant atenció al grup i al meu propòsit? Què ha canviat en la meva percepció? Puc veure-hi sense mirar? Ha canviat una mica més que quan la consigna era oral? Ha canviat el renou?...

Amb el grup ja familiaritzat amb la dinàmica, proposam una variant sense guia verbal:

Ara, sense que jo digui res, escoltam el grup i passam juntes del 0 al màxim. I després, del màxim al 0. Feim un *crescendo* corporal, una ona d'energia que puja… i després un *decrescendo* que ens retorna al silenci.
Quan ens aturam, ens quedam quietes. Però no estam aturades per dins: sentim el batec, la respiració, l'energia compartida que encara es mou. Ens miram. Sabem que hem fet alguna cosa juntes, sense paraules.

Càmera lenta

Proposam aquesta dinàmica per a treballar la precisió del moviment, el detall, la cura i l'escolta entre els cossos. És una manera senzilla d'entrenar la consciència escènica des del joc.

Començam caminant per l'espai, compensant, ja sabem com fer-ho:

Camín tranquil·la. Em despert. Mir l'espai, veig les meves companyes. Tot està en calma. Camín més lentament. Més lentament encara. Més lentament. Com si tengués fang als peus. Com si el temps fos molt pesat. Entram al món de la càmera lenta, tot el que faci, ho faré com si m'enregistrassin a càmera lenta: moure el cap, girar, alçar un braç, canviar de direcció.
No hi ha pressa. Hi ha intenció. Sent el pes, la direcció, l'equilibri.
Intentam fer situacions o accions quotidianes, tot a càmera lenta: m'acot, m'aixec, agaf una cosa de terra, faig una salutació a una companya, em faig netes les dents, em pentín…
És important deixar moments de pausa. Sentir com tot l'invisible es torna visible quan em moc lentament. La respiració, l'impuls, la mirada.
I ara, sense trencar l'energia, tornam al ritme habitual. Caminam de nou: què ha canviat?

Si el grup està atent, pot jugar amb microtrobades:

M'acost lentament a una companya. Ens miram. I sense parlar, inventam juntes una petita seqüència a càmera lenta.

També es poden explorar accions que en l'àmbit quotidià són ràpides:

Com puc botar a càmera lenta? Si bot de veritat, la gravetat m'impedeix anar a càmera lenta, com puc mostrar al públic un bot a càmera lenta? Conduir un cotxe a tota velocitat a càmera lenta? Esquiar, muntar en *skate*, en patins o amb bicicleta costa avall a tota velocitat, però a càmera lenta?

Es tracta de ficcionar la velocitat.

CARRERA A CÀMERA LENTA

Proposam aquesta dinàmica per a aprofundir en la consciència del temps, el gest i l'atenció. És un joc simple i efectiu per a explorar la presència i l'escolta des d'una clau lúdica i performativa.

Marcam l'espai estètic i explicam que farem una carrera…, però a càmera lenta.
No guanya qui arriba la primera, guanya qui arriba la darrera.
La consigna és clara:

Sortim totes alhora. Cada una al seu ritme, però sempre a càmera lenta. No es pot parar. No es pot retrocedir. El cos no es congela: avança, respira, tremola, viu. I qui arribi l'última, guanya.

Aquest joc pot repetir-se diverses vegades. A cada ronda, el grup refina la seva percepció del moviment, del ritme, de la cura. Amb grups experimentats es poden afegir accions a càmera lenta pròpies d'una carrera: ensopeg, vull aturar la companya però no puc, mir cap enrere perquè quasi m'avancen, través la meta i ho celebr, través la meta primer i perd, etc.

La carrera a càmera lenta permet explorar amb humor i profunditat el pes del cos, la intenció del moviment i la força del present compartit.

Com és la teva relació amb el temps?
Sembla que vuuuulguis feeeer-ho tooot a càaaamera leeeenta.
Sents que el món va molt de pressa?

No. El que passa és que el temps del teatre és diferent de la resta del temps. És un temps plàstic. En realitat, el temps no té un concepte. Si moc la mà molt a poc a poc cap a un punt, i ho faig pensant que és un moviment lent, pot ser avorrit, no passa res. Però si pos la ment en blanc, no pens en res, i vaig avançant encara més a poc a poc, a poc a poc… AHNYPPEWIAXN! [sacseja les mans i crida] tot passa, un munt d'energia de tot arreu convergeix en aquest instant. És per això que estic experimentant: no pens en el temps com un concepte, però quan es tracta de teatre, puc estirar-lo, comprimir-lo: és quelcom plàstic.

(Entrevista a Robert Wilson realitzada per Charlie Rose extreta i traduïda de la web de l'Asociación de Amigos del Arte de Valladolid)

LA PAUSA, EL SILENCI CORPORAL

Aquesta dinàmica ens acosta a una de les claus més importants de la dramatúrgia corporal: el silenci.

En escena, quan tot es mou sense pausa, no destaca res. Però és suficient que una sola persona s'aturi perquè aparegui el sentit. Aquesta pausa genera escolta, direcció, atenció. És el que Jacques Lecoq anomenava el punt fix: un cos que s'atura perquè la resta pugui moure's en relació a ell.

Les lleis del moviment

1. No hi ha acció sense reacció.
2. El moviment és continu, avança sense parar.
3. El moviment sempre prové d'un desequilibri a la recerca de l'equilibri.
4. L'equilibri mateix està en moviment.
5. No hi ha moviment sense un punt fix.
6. El moviment posa en evidència el punt fix.
7. El punt fix també està en moviment.

(El cuerpo poético de Jacques Lecoq)

Començam caminant per l'espai estètic, ja sabem com fer-ho: mirada oberta, sense xocar, compensant l'espai.
En qualsevol moment, una persona pot aturar-se. Quan ho fa, tot el grup s'atura.
En qualsevol moment, una altra persona pot iniciar el moviment, i tot el grup reprèn la caminada.

Es tracta d'explorar:

Com ens organitzam com a grup sense paraules? Qui proposa la pausa?
Qui la sosté? Qui la interromp?
La pausa ha de tenir un temps just. Si és massa curta, el públic no la percep.
Si és massa llarga, perd força i es desconnecta, és a dir, el públic «s'avorreix».

Aquesta dinàmica ens convida a observar-nos: Som de les persones que proposa? De les que espera? De les que sempre s'avança? Escolt el grup o vaig al meu ritme?

Variant: La mestra diu en veu alta o mostra amb els dits de la mà un número. Primer de l'1 al 5, i si el grup segueix, pot afegir-s'hi de l'1 al 10, ja que a partir del 6 augmenta la dificultat.
El grup va caminant per l'espai i aquest nombre exacte de persones ha d'aturar-se. Ni més, ni menys.
La resta continua caminant. Qui s'atura? Qui espera? Qui corregeix?

Un joc que activa la intel·ligència grupal i afina la percepció sense judici.

MIR, ME'N VAIG, ARRIB

Aquesta dinàmica entrena la claredat del gest, la presa de decisions i la fragmentació d'accions.

Començam com sempre: caminant amb presència, mirada oberta, espai compensat.
De sobte, m'atur.
I mir: elegesc amb la mirada un punt de l'espai al qual vull anar. Sense desplaçar-me, només observ i elegesc un punt.
Llavors, hi vaig: m'hi dirigesc. Sé on he d'anar, ho tenc clar.
Hi arrib: em don un temps per a arribar a la meva destinació, perquè el cos s'aturi. Una respiració profunda abans de tornar a començar.
Després elegesc un altre punt amb la mirada…
I així successivament.
No em precipit, cada acció té el seu temps, la seva durada. Es tracta de fraccionar cada acció: mir i només mir, me'n vaig i només camín, arrib i sent «he arribat», aquí on volia anar. I només llavors decidesc el següent.

Quan el grup ja comprèn aquest principi, introduïm un nou nivell:

Què passa si el punt que elegesc és fora de l'abast del meu cos físic? Un racó del sostre, una biga, un núvol. El meu cos no hi arriba, però la meva intenció sí. Com es desplaça el meu cos quan el punt és enfora?

Variant avançada:

Ara, el punt està en moviment, una companya que camina per l'espai. Com es modifica la trajectòria? Quan decidesc que «hi vaig» ha acabat si el punt es mou? Encara som clara quan la proposta es complica?

CAMINAR GRAN, CAMINAR PETIT

Proposam aquesta dinàmica per a investigar la relació entre grandària, velocitat, intensitat i so.

Caminam, ja sabem com fer-ho: amb atenció, sense xocar, mirada oberta.
La consigna és simple:

Ara caminam «en gran»: passes llargues, cos ampli, espai ocupat.
Després, caminam «en petit»: passes curtes, gestos mínims, cos contingut.

És important no contaminar la consigna d'una altra informació, per a això no empram la veu aguda per al petit, ni greu per al gran.
No actuam, no representam. Només modificam la nostra grandària corporal.
I exploram:

Quina relació hi ha entre grandària i velocitat? I entre grandària i renou? Es pot caminar gran sense fer renou? Es pot caminar petit fent molt de renou, sense emprar la veu?

Per a les més petites, la metàfora dels animals pot ajudar aquesta dinàmica: animals molt grossos que tenguin una trajectòria silenciosa i d'altres molt sorollosa; i animals molt petits que es desplacin molt lentament i d'altres molt ràpidament.

TRAJECTÒRIES DE MONS

Aquesta dinàmica activa la imaginació encarnada i entrena la capacitat de transformar-se sense representar.

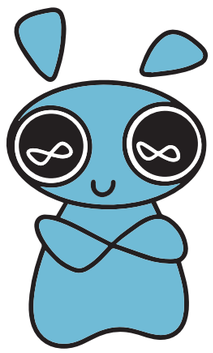
S'utilitza el material pedagògic de les cartes P.L.A.F., només les de la baralla «Cartes de mons», que corresponen a temàtiques escèniques o qualitats de moviment.

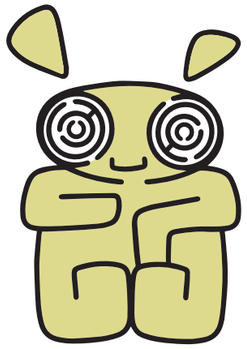
Caminam, ja sabem com fer-ho. La mestra treu una targeta i la llegeix en veu alta. I ens desplaçam segons aquesta temàtica: fons de la mar, foc, laberint, futur, etc.

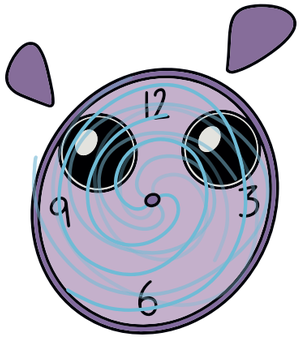
És important destacar que no estam en el fons de la mar, sinó que som el fons de la mar, per exemple. O no ens cremam amb el foc, som el foc que crema. Aquesta diferència entre ser i estar és fonamental per a no caure en la representació ni en el «com si». No es tracta d'actuar. Es tracta d'habitar una manera d'estar en l'espai des de l'allò corporal i allò imaginari:

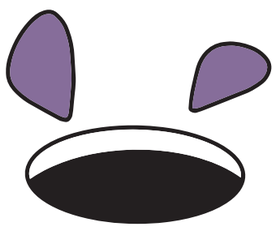
Com es desplaça el futur? Quina corporalitat té un laberint? Com balla el fons de la mar?

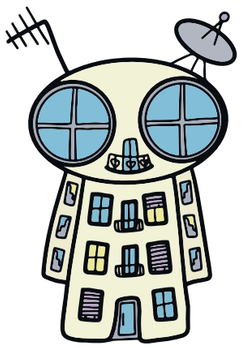
Aquesta dinàmica pot plantejar preguntes per fer a l'aula: quina diferència hi ha entre ser i estar? I permet transicions directes cap a jocs de composició.











TEATRE IMATGE

El Teatre Imatge és una tècnica que forma part del Teatre de l'Oprimit, un conjunt de pràctiques teatrals creades pel dramaturg i activista brasiler Augusto Boal. A diferència del teatre tradicional, en què el públic observa passivament, el Teatre de l'Oprimit proposa una escena en què totes participam, pensam, qüestionam i cream juntes, i en què apareixen les figures dels «espectactors» i les «espectactrius».
En aquest moviment hi ha també la Red Ma(g)dalena, una branca feminista i descolonial del Teatre de l'Oprimit que treballa des de l'experiència dels cossos femenins oprimits pel patriarcat, i que continua expandint aquestes pràctiques per escoles, barris i comunitats de tot el món. Els seus referents són Barbara Santos i Mariana Villani.

El Teatre Imatge treballa amb cossos en silenci que componen imatges vives, com si fossin escultures humanes. Aquestes imatges expressen idees, emocions, conflictes o desitjos sense necessitat de parlar. A través del cos, el grup pot observar, aturar-se, transformar i reconstruir noves possibilitats. És una eina molt potent en l'àmbit educatiu, ja que permet parlar de temes complexos —com la discriminació, el poder, l'amistat, les cures o la por— des del joc, l'art i el pensament crític.

IMATGE DE LA PARAULA

Proposam aquesta dinàmica per a traduir idees complexes a cossos en escena. És una eina excel·lent per a iniciar el grup en el Teatre Imatge, en què es treballa l'expressió corporal sense paraules, la construcció simbòlica des del cos i la interpretació col·lectiva. L'exercici entrena tant l'escolta com la mirada, i obri pas a la lectura crítica d'imatges vives.

Es pot fer en cercle o caminant per l'espai estètic. En les dues versions, és important mantenir l'atenció i evitar la representació caricaturesca. Animam la mestra a explicar amb claredat que aquesta dinàmica no cerca ser «bonica» o «correcta», sinó expressiva, sincera, corporal.

Jugarem amb paraules i cossos. Cada vegada que digui una paraula i faci una mamballeta, el vostre cos es convertirà en una escultura. No ho penseu gaire! El primer que us surti. Després, amb una altra mamballeta, aquesta escultura es començarà a moure amb un gest repetit, com si fos un *gif*. I amb la tercera mamballeta, li afegireu un so. Començam amb una paraula senzilla:

Felicitat. [Mamballeta: escultura + Mamballeta: moviment + Mamballeta: so]

No us mireu abans de començar! Però quan sigueu l'escultura, podeu observar les altres.
Què tenim en comú? Què és diferent?
Ara una nova paraula: …

Recomanam començar amb paraules emocionals o concretes. Una vegada que ja s'ha dominat el joc, passam a conceptes més abstractes: «poder», «educació», «amistat», «llibertat»…
És clau observar la mirada en l'escultura: canvia el significat si moc només els ulls?
Fomentam el no judici: no corregim, no cercam el que és políticament correcte.
Permetem l'error i l'estereotip com a punt de partida per a pensar.
Podem jugar també amb la transposició: agafar el so d'una escultura i posar-lo en una altra. Què canvia?

Per a l'observació, les estàtues es poden agrupar per similitud. Unes mostren les imatges i les altres les comenten. Podem proposar anàlisis guiades:

Quines parts del cos estan més actives? Què em transmet aquesta escultura?
Què em recorda? M'hi identific o me n'alluny?

Aquest exercici és un punt de partida per a construir escenes més complexes. Però també, per si sol, és una pràctica poderosa de lectura del món des dels cossos.

Què em molesta de...

Proposam aquesta dinàmica com una variant del joc «Imatge de la paraula».

A través de la creació d'escultures col·lectives, treballam l'anàlisi crítica de temes socials des de la corporalitat, sense recórrer a la paraula. És una eina ideal per a abordar a l'aula qüestions com el masclisme, el racisme, l'emergència climàtica, la gentrificació o la violència estructural, des d'una perspectiva sensible, simbòlica i performativa.
Aquesta dinàmica pot realitzar-se en sessions vinculades a dates assenyalades (com el 25N o el 8M) o a temes que s'hagin tractat a l'aula. L'important no és representar, sinó visibilitzar el que ens molesta, i encarnar imatges que ens toquen, ens trasbalsen o ens incomoden.

Una vegada que s'ha triat el tema es comença la dinàmica, es marca l'espai estètic i surt a escena una persona voluntària:

Pensarem juntes: què em molesta de…? Hi ha alguna voluntària que pugui fer una imatge o un gest que expliqui només amb el cos el que li molesta de…? Pot ser una estàtua fina, pot ser un petit *gif* que es repetesqui, pot tenir so o no tenir-ne, però ha de dir:
«Això em molesta de…»

Quan la persona voluntària fa la imatge, demanam al grup:

Ho enteneu? Ho reconeixeu? Us ressona?

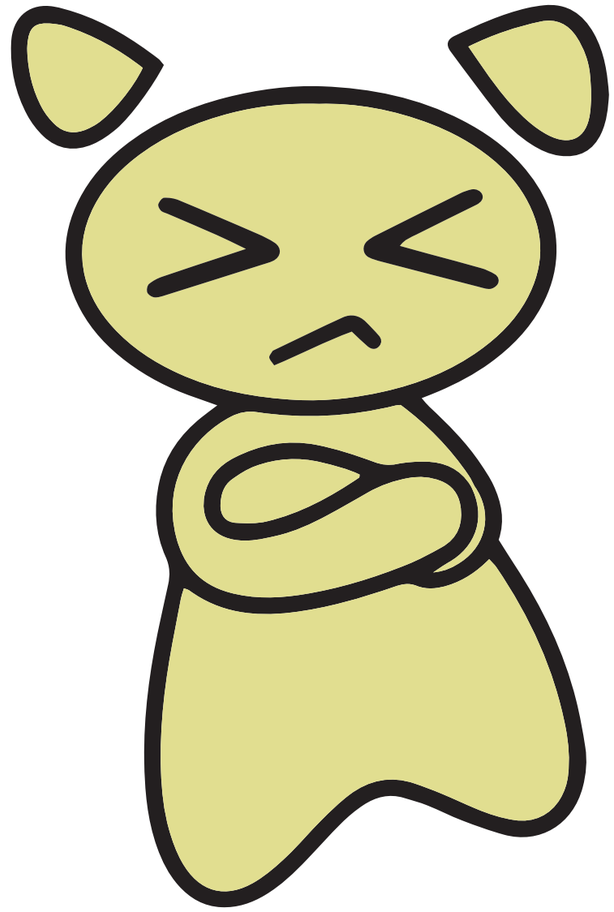
Si la resposta és que sí, ens quedam amb aquesta imatge. Si no, la voluntària pot modificar-la, o pot sortir una altra persona amb una altra proposta.
Una vegada que s'ha triat la imatge, entre totes, li posam un títol, per exemple, «Imatge 1: que em digui el que he de fer».

Quan ja tenim la nostra primera imatge completa, feim el mateix amb quatre imatges més, per a tenir un banc de 5 imatges de «què em molesta de…», que utilitzarem per a fer una coreografia. Algú dirigeix, en aquest cas, comença la mestra. I la direcció pot ser a través dels títols o els números:

Totes juntes feim l'escultura 3, 1, 5, 2, 4… Escultura 1, 2, 1, 3, 4, 5...

Cercam el ritme, l'impacte, la història que es genera. Algunes imatges connecten molt bé entre si, altres imatges creen contrastos. Ho provam fins que trobam una seqüència que conti alguna cosa amb força.
També es pot demanar si algú s'anima a dirigir la coreografia d'escultures de «què em molesta de…».
És important deixar espai a l'experimentació i a l'escolta: quin ritme té?
Quina atmosfera genera? Què sentim quan la veim?

També es poden crear grups, i que, amb el seu banc d'imatges creades, muntin la seva coreografia. Així es va entrenant la creació i es pot observar com cada grup pot fer coses molt diferents amb un mateix material. És important limitar el temps per a la creació: 10 minuts, amb una possible pròrroga de 5 minuts.



IMATGE DE LA IMATGE

Proposam aquesta dinàmica per a explorar obres artístiques des del cos. No només observam una imatge, sinó que hi entram, l'analitzam, l'encarnam, la interpretam des de la nostra fisicitat.
Aquest exercici ens permet mirar més enllà de l'àmbit visual: entendre des de dins, sentir el que conta una obra, viure-la des de punts de vista múltiples.
A més, reforça el treball cooperatiu, la lectura crítica d'imatges i l'ús responsable de les xarxes com a font d'informació, d'acord amb els ODS.

La proposta es connecta directament amb els materials didàctics del «Pòster de referents» i les guies «Ruta de referents», en què apareixen 24 creadores i peces de l'àmbit de les arts vives de tot el món. Una petita guia que permet al grup investigar més sobre la seva autora, el seu context, la seva intenció.

Aquesta dinàmica es treballa per grups, tenen un temps compositiu i després cada grup exposa la seva creació en l'espai estètic i la resta observa:

1- Cada grup tria una obra del pòster o tota la classe treballa la mateixa, des de diferents punts de vista.
2- Cercam informació sobre aquesta peça o sobre l'autora. Podem emprar les xarxes, internet i sobretot les guies «Ruta de referents».
3- Una vegada que s'ha entès l'obra, el grup crea una escultura col·lectiva, un *tableau vivant* (un quadre viu) que representa aquest peça. La imatge ha de ser clara, corporal, es pot introduir un *gif* o algun so o alguna paraula. No es tracta d'imitar, sinó de traduir l'obra al cos.
4- La resta del grup observa i analitza: què veim? Què transmet aquesta imatge? Quines emocions o missatges arriben des dels cossos?
5- El grup que l'ha creada pot explicar el que ha descobert d'aquesta peça. Així combinam l'acció performativa amb una forma més expositiva i reflexiva de compartir sabers.

Aquesta dinàmica es pot fer en diversos dies, amb més temps d'investigació, i així aprofundir bé en la peça.
També pot fer-se amb quadres, fotografies, o peces seleccionades pel grup.

És ideal per a vincular contingut artístic i curricular. Convida a l'anàlisi crítica de les imatges com a espectadores. Permet construir ponts entre l'obra, la història de l'art i les experiències de l'alumnat.

COMPLETAR IMATGE

Proposam aquesta dinàmica com un joc àgil i creatiu de construcció col·lectiva de significats. Serveix per a activar la imaginació escènica, generar pensament crític i entrenar la capacitat de llegir i reformular imatges des del cos. Ens permet veure com una mateixa postura pot significar coses molt diferents segons el context en el qual apareix

Aquesta dinàmica es treballa per torns. Surt a escena una persona voluntària i després una altra, es tracta de compondre una imatge de manera sumatòria. Per a l'explicació de la dinàmica, la mestra pot fer servir aquest exemple i valer-se d'una voluntària que farà de la primera persona que surt i ella fer de la segona persona que surt a escena:

Avui jugarem a completar imatge.
Poden sortir dues persones voluntàries a escena i fer una imatge, estàtua de «saludar-se amb una encaixada de mans»?
…
Bé, ara, una de les dues abandona l'escena. És molt important que la que queda no modifiqui res: ni la forma del cos, ni l'expressió, ni la mirada.
Perfecte, ara que ha quedat només una persona en escena, amb aquesta acció congelada i incompleta, comença el joc!
Des de fora, completarem aquesta imatge. És a dir, una altra persona voluntària surt a escena i completa la imatge. Però, alerta!, no pot ser amb el gest de saludar, ha de ser alguna cosa radicalment diferent, per a això cal pensar: qui podria ser? On podria estar? Amb qui? Què podria estar fent?
Quan a algú de fora se li ocorr una idea, surt a escena i completa la imatge.
En aquest cas, jo m'oferesc per a completar la imatge, però no d'una manera òbvia. No li don la mà. En comptes d'això, col·loc el meu cos en una posició que canvia radicalment el sentit. Per exemple, m'acot i col·loc el cap prop de la mà, com si la primera persona volgués acariciar-me el cap i jo fos un canet que vol jugar.

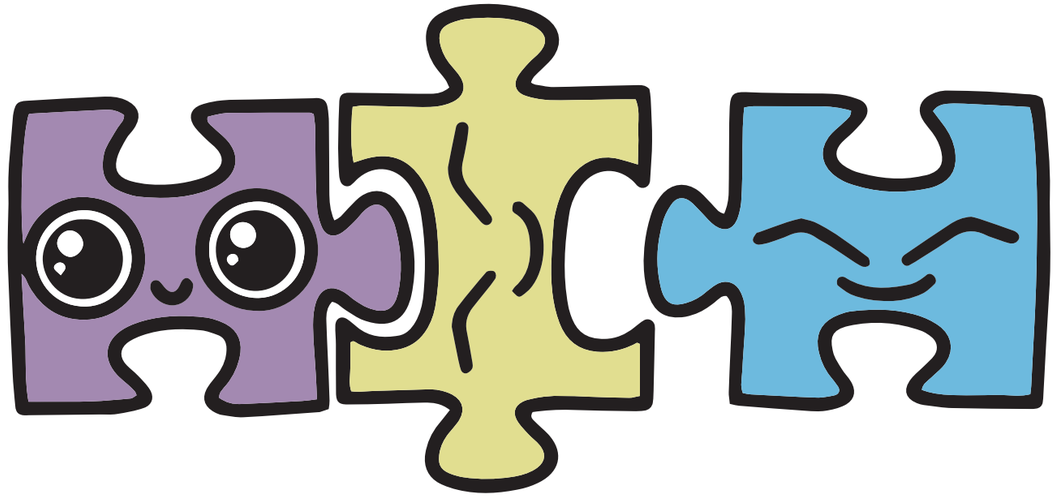
És probable que hi hagi una sorpresa, que la primera persona modifiqui la seva expressió, etc. Llavors, demanam: què ha passat amb el significat de la imatge?

Ara la primera persona se'n va, em quedaré jo sola una estona perquè pugueu veure la meva proposta en solitari: quina expressió tenc? Com és la meva figura? On podria ser? Amb qui?
I entra una tercera persona que completa la imatge i torna a transformar-la.

El joc continua així i es crea una cadena d'imatges en què el sentit canvia contínuament. Es poden fer pauses per a reflexionar:

Què contava aquesta imatge? Què ha canviat? Quin rol tenim a la història?
Quina part del cos porta el pes del sentit? Què passa amb la mirada?

Aquesta dinàmica és ideal per a treballar la narració corporal, l'anàlisi simbòlica i la construcció d'escenes. Un exercici carregat d'humor, crítica, agilitat mental i treball grupal que permet experimentar com el llenguatge corporal és narratiu i polític.



Suma de poder

Proposam aquesta dinàmica per a explorar el concepte de poder des del cos, a través d'escultures vives que se succeeixen les unes a les altres. Ens permet reflexionar sobre els diferents tipus de poder (econòmic, físic, simbòlic, polític, etc.) i sobre els efectes que genera, tant en escena com a la vida quotidiana. També ens ajuda a comprendre com l'espai escènic modifica el significat d'una imatge: estar a terra, en un cantó, d'esquena o al centre té un pes simbòlic diferent.
Aquesta dinàmica és una bona eina per a observar com el poder es construeix, es representa i es percep. Ens dona l'oportunitat de diferenciar poder d'autoritarisme, i treballar la noció d'empoderament des d'una mirada crítica i col·lectiva.

Com la dinàmica anterior, també és una composició sumatòria d'imatges, però en aquest cas és una escala de narrativa. Ningú no desapareix d'escena, fins que la composició s'acaba:

Treballarem amb imatges corporals que representen «poder». Com podem representar amb el cos una cosa que tengui poder?

Una persona voluntària surt a l'espai i crea una escultura corporal. Observam en silenci i demanam:

Té poder aquesta imatge? Quin tipus de poder representa?

Si la resposta és que sí, ens quedam amb aquesta imatge. Si no, la voluntària pot modificar-la, o pot sortir una altra persona amb una altra proposta. Una vegada que s'ha triat la imatge, s'analitza.

Quina mena de poder representa?

Aquesta escultura es queda en l'espai i una altra persona entra i proposa una nova imatge que tengui més poder que l'anterior. Tornam a observar i a comentar:

Té més poder? Quina mena de poder representa ara?

Així continuam sumant escultures, l'una darrere l'altra, fins que només queden una o dues persones sense sortir o no hi hagi més aportacions rellevants.

Per a aquesta dinàmica és interessant aturar-se a analitzar com influeix l'espai: estar dalt o baix, visible o amagada, al centre o als marges.

També podem obrir un diàleg sobre la mena de poder i les maneres d'exercir-lo: poder que exclou, poder que sedueix, poder que cuida…
És habitual que aparegui alguna incomoditat o judici sobre la representació del poder. Això pot obrir la porta a reflexionar:

Sempre és dolent tenir poder? Quina diferència hi ha entre autoritat i autoritarisme? Quina mena de poder voldríem tenir o compartir?

MÀQUINES

Proposam aquesta dinàmica per a construir col·lectivament una imatge viva en moviment, en què cada cos es converteix en una peça d'una màquina més gran.

Treballam la coordinació, l'escolta grupal, la construcció simbòlica i el sentit escènic del ritme i l'encaix. A mesura que sumam cossos, també sumam significats: des de l'àmbit purament abstracte fins a l'àmbit social i polític. La màquina pot parlar de qualsevol cosa…, fins i tot sense dir cap paraula.

Aquesta proposta s'adapta fàcilment a diferents nivells: en primer lloc cream màquines abstractes, després màquines que representen conceptes (com l'amor romàntic o el sistema educatiu), després aparells concrets (electrodomèstics) i, finalment, màquines més complexes, com ara mitjans de transport, que fins i tot poden fallar, tenir accidents o parlar de conflictes humans des de la metàfora.

Com la dinàmica anterior, aquesta també és una composició sumatòria d'imatges, una escala de narrativa. Ningú no desapareix d'escena, fins que la composició s'acaba:

Construirem una màquina entre totes. Començam amb una sola persona. Entra a l'espai i crea una imatge estàtica amb el seu cos. Ara afegeix un moviment repetitiu, com si fos una màquina (un braç que puja i baixa, girar sobre si mateixa amb els braços cap amunt i cap avall, flexionar i estirar els genolls, etc.). Aquest moviment no s'atura, és constant, com el d'una màquina. Afegeix també un so repetitiu, curt, mecànic.
Ja tenim la primera peça de la nostra màquina! El primer engranatge!
Una segona persona entra i s'uneix a la primera. No copia: s'acobla. Es relaciona amb el primer cos. Fa un altre moviment i un altre so, que encaixen com si fossin engranatges.
Cercam que se senti el ritme col·lectiu, com un sistema únic.
Entra una tercera persona… i després una altra…
Cada una hi suma el seu gest i el seu so i complementa el que ja hi ha. No hi ha pressa.
Esperam que cada part s'estabilitzi abans de sumar-hi la següent.

Quan ja hi ha diverses persones, miram:

Com funciona aquesta màquina? Quin sentit té? Quin ritme genera? Té vida?
Podria seguir sense fi?
I, al final… s'atura la màquina, com si algú hagués apagat el botó: es para de cop, a poc a poc, seqüencialment?

Quan el grup ja s'ha familiaritzat amb la lògica del joc, llançam una proposta simbòlica.

Podem fer una màquina de l'amistat? De la felicitat? De l'enuig? Del fàstic?...

Per als més grans es poden treballar conceptes més complexos:

Podem fer una màquina de l'amor romàntic? De la masculinitat? De la feminitat? Del sistema educatiu? Del canvi climàtic?…

Deixam que el grup construesqui lliurement la màquina partint d'imatges abstractes, però ja amb una intenció clara. Al final, observam i comentam:

Quina part representa què? Quina crítica apareix en aquesta construcció? Quines emocions genera?

Una altra versió de la dinàmica de màquines són els electrodomèstics o els mitjans de transport, que se solen fer amb una dinàmica darrere l'altra, encara que també funcionen de manera independent:

Ara, per grups, construireu un electrodomèstic. Però no podeu dir en veu alta quin és. És secret.
Primer pensau juntes què fa aquest electrodomèstic: quines parts té? Com es mou? Quins sons fa?
Després, cada grup construeix el seu electrodomèstic de manera sumatòria. És a dir, primer una persona proposa una part amb un moviment i un so, després s'hi suma una altra persona i després una altra…
Recordau: ha de semblar una sola cosa que funciona junta. Quan ja estigui acabat, el mostrau a la resta del grup, que ha d'endevinar quin electrodomèstic és.

De nou, el fet d'endevinar com a repte ens ajuda a afinar la claredat del que volem comunicar.

A continuació es fa la dinàmica dels mitjans de transport:

Continuam treballant en els mateixos grups. Cada grup triarà en secret un mitjà de transport: pot ser un tren, una bici, un avió, un patinet, un cotxe…
Com férem amb els electrodomèstics, cada persona del grup serà una part d'aquest transport. Pensau com funciona: quin moviment fa cada part? Quin so té? Com es relacionen les parts?
Quan ho tengueu clar, creau la màquina entre totes: primer es col·loca una persona i proposa un moviment i un so, després una altra persona i després una altra… Teniu alguns minuts per a assajar sense mostrar-ho a la resta. Després, cada grup presenta el seu mitjà de transport sense dir quin és. La resta observa i endevina.

Una vegada que tots els grups han mostrat el seu mitjà de transport i la resta l'ha endevinat, passam a la segona part:

Ara cada grup imaginarà que el seu mitjà de transport pateix un accident. Quina mena d'accident? Quina part es trenca? Quines conseqüències té per a la resta del sistema? Teniu una mica de temps perquè cada grup prepari una escena breu amb aquest accident: el vehicle comença funcionant perfectament…, i de sobte alguna cosa falla.

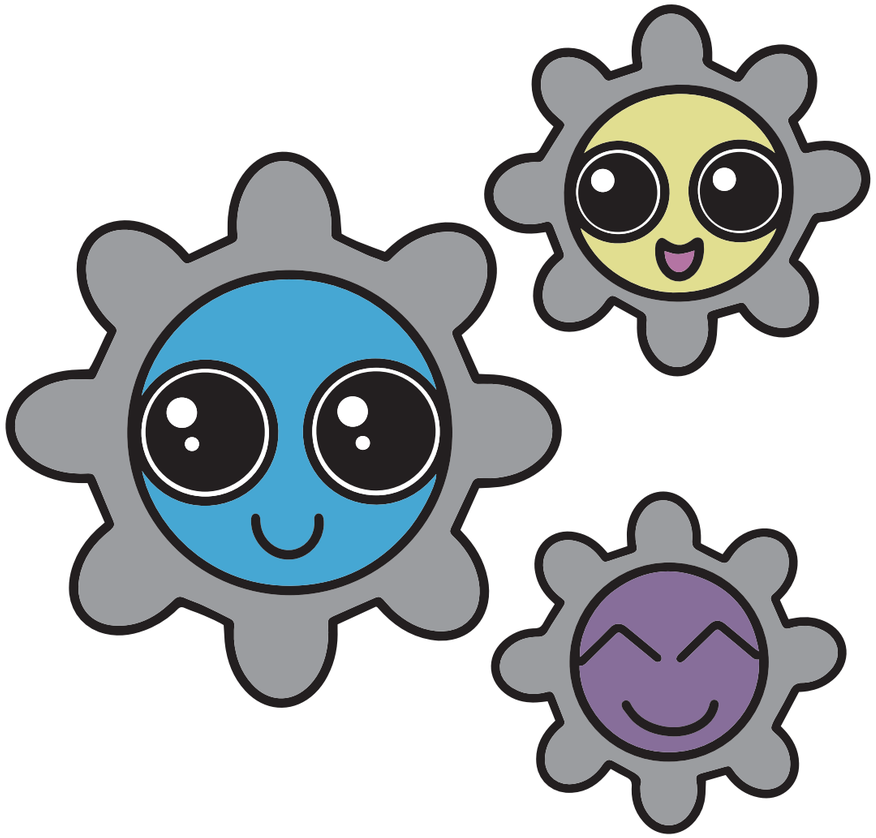
Després de mostrar-la, demanam a la resta:

Què li ha passat exactament a aquest transport? Quina part ha fallat primer? Com ha afectat les altres? Com han reaccionar les altres parts?

I si el grup està preparat per a un nivell més simbòlic, es torna a mostrar una altra vegada cada proposta i cada grup proposa a les altres que veuen l'escena:

Ara imaginau que aquesta màquina no és un vehicle, sinó que és un grup de persones que té un conflicte i ens estan contant de manera simbòlica, abstracta, metafòrica, quin conflicte tenen. Cada peça representa una persona, una actitud, un rol: quin creis que és el conflicte? Quina situació real poden intentar explicar-nos? Quina història humana ens contau amb aquesta màquina? Quina mena de grup és? És una família, una classe, un grup d'amigues? Quin paper té cada persona en aquest conflicte? Qui hi té un paper més actiu, qui un paper més passiu? Qui es rebel·la, qui segueix, qui observa?

Aquesta etapa permet obrir debats sobre l'estructura dels grups, la manera en què funcionam col·lectivament, els conflictes que ens afecten i les decisions que prenem juntes.



SO DE LA IMATGE:

Amb aquesta dinàmica tancam el bloc del Teatre Imatge.
Ja hem jugat a posar so al moviment, com si fos un *gif*.
En aquesta dinàmica feim una passa més:

Ara ens fixam en com un gest es converteix en so, en com aquest so torna a transformar-se en gest, i en com la nostra mirada, la nostra escolta i la nostra manera de percebre travessen cada traducció:

Ara ens col·locam totes en aquest costat de la classe, enfora de la porta.
Una de vosaltres sortirà fora de l'aula, amb la porta oberta.
Una altra companya es col·locarà dins la classe, davant la porta oberta, de manera que només aquesta segona companya veu la que és fora. Ningú més. Però totes les altres podem veure la que veu la de fora.
Allà, fora, inventarà un gest, una petita acció corporal, breu però amb intenció. Sense so.
Mentrestant, la resta del grup es queda dins sense mirar, sense saber quina és la seva proposta.
Aquesta persona que ha vist el gest ha de traduir-lo en un so. No pot fer servir paraules, només una onomatopeia: un soroll que representi el moviment que ha presenciat. No ho explicam, no ho descrivim. Només deixam que el so reverberi.
El grup escolta aquest so i, des del que li suggereix, cada una respon amb un gest. No cercam entendre'l o encertar-lo, simplement deixam que el cos reaccioni. Cada una a la seva manera. No hi ha una sola manera correcta de traduir-lo: hi ha moltes possibilitats.
Ens deixam afectar per aquest so.
Ara feim un *càsting*:
La persona que ha fet el so observa tots els gestos i tria quin s'assembla més al gest original que ha vist, sense dir-ho en veu alta, només l'assenyala.
Després, entra la persona que era fora, la que ha inventat el gest. Totes repetim els gestos una vegada més i ella també tria quin s'assembla més al seu:
Coincideixen? No coincideixen? La persona que ha fet el so ha entès el mateix que la que ha fet el gest? I el grup?
Què vol dir que dos gestos s'assemblin? És la forma, la intenció, l'energia?

Aquest joc també ens revela que una imatge no significa una sola cosa, que el so té capes, ressons, interpretacions, i que les nostres lectures no sempre coincideixen, però això no significa que estiguin malament. Una dinàmica simple, però amb moltes capes de percepció.

FORMACIONS GRUPALS

Les tres primeres dinàmiques d'aquest bloc són exercicis per a explorar i consolidar les bases del moviment en parella. S'assemblen molt, però tenen matisos que aporten resultats significativament diferents a l'hora de fer una composició. Els exercicis següents són formacions grupals més enllà de la parella, que també s'assemblen, però són radicalment diferents pel que fa a la composició.

NO ES TRACTA DE COPIAR, ES TRACTA DE CAPTAR

Volem consolidar les bases del moviment en parella. Aquesta dinàmica, senzilla però molt afinada, ens permet comprendre el que significa «captar» i no simplement «copiar». L'una proposa i l'altra capta. No es tracta de dialogar ni de respondre a l'altra, sinó de percebre el seu moviment i sumar-lo des de la nostra corporalitat.

Per parelles, totes alhora:

Ens col·locam per parelles. Una de les dues es mourà per l'espai proposant gestos, trajectòries, qualitats de moviment i l'altra captarà el moviment i l'executarà com un ressò corporal o com si fos la seva ombra.
Ens posam d'acord sobre qui proposa i qui capta. I començam.
És important evitar el mirall frontal: la persona que capta ha de situar-se un poc per darrere, de manera que sempre tengui en el seu camp de visió la persona que proposa. Insistim que captar no és repetir ni imitar, sinó traduir. No es tracta de copiar, ni de contestar. Capt des del meu cos. Allò que rep ja no és aliè, ho faig meu i, per tant, està en transformació constant. És la traducció que fa el meu cos del que ve de fora.
La que proposa ha d'assumir la seva responsabilitat: fer propostes clares, fer pauses, deixar espai perquè l'altra capti.
La que capta no ha de mirar directament la seva parella: com es pot articular una mirada perifèrica?
Jugam amb distàncies diferents: molt a prop, molt enfora. És la persona que capta qui decideix «posar distància» o «escurçar la distància», però la persona que proposa ha d'estar atenta a aquest canvi de distàncies: quan sent la meva parella enfora, he de fer propostes més grans, ser més clara, generar més pauses, perquè em vegi.
Jugam amb ritmes diferents: ràpid, lent.
Jugam amb nivells diferents: a peu dret, a mitjana altura, arran de terra.
I, sobretot, no he d'oblidar que no som l'única parella en l'espai escènic, hi som amb la resta de les meves companyes, de manera que vaig amb molta cura de no passar entre dues parelles o, si no puc evitar-ho, perquè som moltes, prenc consciència que estic passant «entre alguna cosa».

Quan captes la proposta d'una altra persona (el seu moviment) i l'executes, ho fas des del teu cos, deixa de ser la proposta de l'altra per ser alguna cosa pròpia que no és fixa i estarà en moviment constant.

Això podria ser el que és la meva subjectivitat, és a dir, el que faig jo amb el que em ve de fora, alhora que en aquesta comunicació de dues estam generant una comunitat que podria ser un llenguatge o una identitat estratègica temporal, contextual, momentània i efímera.

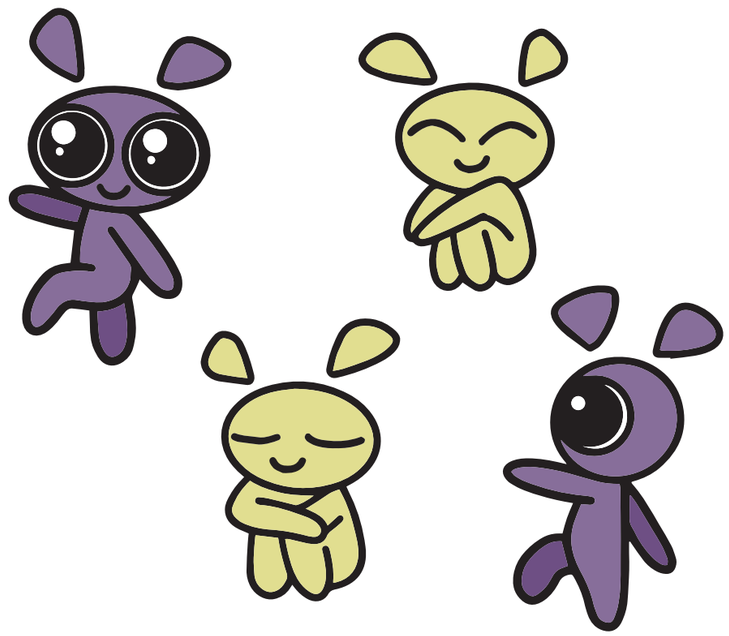
Es deixa prou temps per a l'exploració i seguim amb els mateixos rols, però ara la persona que capta ho farà al 50 %. Si abans ho ha fet al 100 %, ara ho farà a la meitat. Això és molt subjectiu, i cal deixar que sigui així: hi haurà persones que entenguin que és un 50 % de la grandària del moviment i proposaran gestos més petit; hi haurà persones que ho entendran des del to, el mateix gest però amb la meitat d'intensitat… Es permet l'exploració múltiple.

Quan la persona que capta ho ha fet al 100 % i al 50 %, llavors es canvien els rols i es torna a començar.

I finalment:

Fusionam! Canviam de rol constantment. Hi ha moments en què proposa una, hi ha moments en què proposa l'altra. He d'estar molt atenta i també ser molt generosa i humil, si veig que la meva companya proposarà un gest, no li proposaré un altre gest diferent, la seguesc, capt el seu moviment i la seguesc. Amb el cos li demostr «sí, estic amb tu, m'agrada la teva proposta i et seguiré, perquè sé que tu també em seguiràs».

Cercam una captació híbrida: no sabem quan proposam i quan captam, hi ha un moviment únic. Començarem des de la proximitat i ens anirem separant per distanciar-nos cada vegada més.



UN COS ÚNIC

Volem explorar la sensació d'unitat corporal amb una altra persona. Aquesta dinàmica parteix del contacte, de la respiració i de l'escolta profunda. On acaba el meu cos i comença el de l'altra?

Va molt bé fer aquesta dinàmica després de l'exercici del «Dit de Simon» o de les exploracions amb «Cordes».
Ens col·locam per parelles, dretes, els costats del braços s'han de tocar lleugerament, en contacte costat amb costat amb la meva parella. Tancam els ulls. Respiram. Sense parlar. Només respirant juntes. Deixam que el moviment aparegui, que simplement sorgesqui. No es tracta que una proposi un moviment i l'altra la seguesqui, es tracta de ser conscient de quan estic proposant, quan seguesc la proposta de l'altra i, sobretot, quan no sé qui està proposant: què passa quan cap de les dues sap qui està guiant?
Vaig obrint els ulls si no ho he fet abans. Què canvia? Quin paper té la vista?
A poc a poc anam separant-nos, jugam amb la distància. Seguesc connectada encara que no ens toquem? Si m'he desconnectat, perquè creus que hi ha hagut aquesta desconnexió amb la meva parella?
Si veig que m'he desconnectat molt torn al contacte inicial, per a tornar a sentir l'altra, la seva respiració, el seu moviment.
Molt suaument, jugam amb la distància, amb la velocitat, amb l'altura.
I ens demanam: seguesc sent part d'un cos únic?

ELS DUOS

En aquesta proposta treballam el duo des de l'autonomia de cada cos. No cercam sincronia, ni contacte constant, ni construir escenes teatrals. Un duo pot ser una dansa de silencis, pauses i gestos mínims. Dos cossos que conviuen en un espai compartit sense necessitat de corroborar-se.

Començam per parelles i totes alhora. És preferible evitar la frontalitat entre els cossos i permetre que cada una creï el seu solo, en diàleg amb l'altre, però sense «mirar-se» constantment.
A més, en aquest exercici, el duo no es defineix pel contacte, sinó per l'escolta compartida. Componem amb el que hi ha entre nosaltres i també amb el que hi ha fora de la parella.

Per parelles, començam a moure'ns.
Cada una fa el seu solo. El que feim ara no és ni còpia ni cos únic. Som dos cossos en escena, però cada una amb la seva autonomia.
No teatralitzam. No representam escenes. No actuam un rol. És més semblant a la dansa.
Escoltam. Componem.
Provam gestos quotidians, accions concretes. Què passa si les repetim una vegada i una altra? Si els llevam el context original?
Provam diferents altures, ritmes, velocitats, sense evitar la connexió amb la nostra parella.
Evitam el mirall, intentam no estar l'una davant de l'altra. Cercam altres maneres de compondre el duo: l'una davant de l'altra, l'una al costat de l'altra, d'esquena, mirant en direccions diferents… Com puc sentir la proposta de la meva companya sense haver de mirar-la tot el temps?
Tampoc no fa falta que ens toquem. A vegades el contacte «esguerra» l'escena. Com podem compondre juntes sense necessitat de tocar-nos?
No necessitam demostrar al públic que som una parella. El públic ja ho sap.

I, sobretot, cal no oblidar-se del silenci. Perquè el públic pugui veure, apreciar, gaudir el meu solo, la meva parella ha de parar de tant en tant i al revés. És a dir, perquè sorgesqui el diàleg del duo ha d'haver-hi diferents moments: l'una es mou i l'altra està quieta. Ara al revés, la que estava quieta es mou i l'altra s'atura. O les dues es mouen amb moviments diferents però connectats. O les dues estan quietes. És el mateix que un diàleg en una conversa, però en comptes de parlar amb la veu, parlam amb el cos, el gest i el moviment. No és cert que en una conversa de dues persones hi ha vegades que l'una parla i l'altra escolta? Després li contesta la que parlava, també hi ha moments de silenci de les dues persones, per a respirar o, a vegades, si la conversa és molt interessant i apassionada, les dues persones parlen alhora, però no tota l'estona, perquè si parlen tota l'estona les dues alhora, no s'entén res.

Si l'exercici agrada i el grup vol explorar més, sempre es pot proposar que la meitat surti a escena amb la seva exploració del duo i l'altra meitat observi: què veim que funciona perfectament?

Banc de peixos

En aquesta dinàmica treballam la coordinació grupal des de l'escolta visual i corporal, sense necessitat d'emprar paraules. Anam descobrint, a poc a poc, com es mou un grup quan hi ha una persona que lidera, com aquest lideratge pot canviar de mans, i com cada gest té una repercussió en les altres.

Un banc de peixos a les arts vives és una de les formacions grupals més utilitzades perquè un grup es coordini coreogràficament i transmeti la idea de conjunt. Parteix de l'exercici de «no es tracta de copiar, es tracta de captar», però en comptes de per parelles, és en grup. Una sola persona proposa i la resta capta.

Aquest exercici es pot fer amb mitja classe, mentre l'altra meitat observa, analitza, respecta i dona molt d'ànim. Després s'intercanvien els rols.
Proposam començar per parelles, a partir de la dinàmica «No es tracta de copiar, es tracta de captar», i unim primer de tot dues parelles (4 persones), després un grup de 8, fins a arribar a la meitat del grup classe.
Pistes per al funcionament del banc de peixos:

- Una sola persona proposa i la resta capta.
- La persona que proposa sempre està davant.
- Si vol cedir el lideratge, ha de deixar d'estar davant.

Com es pot cedir el lideratge fàcilment?

- Amb un gir dràstic de 180° (gira coa i passa al final del grup).
- Amb un mig gir a la dreta o a l'esquerra (es reconfigura la forma i una altra es queda davant).
- Algú de darrere s'avança i passa primer, en actitud «ara em toca a mi».
- Les corbes i els semicercles són tan oberts que el canvi de direcció no aporta el canvi de lideratge, continua proposant la mateixa persona.
- Hi ha moltes altres maneres, es tracta d'explorar.

Proposam fer com a mínim dues rondes cada grup. El primer grup té la consigna d'experimentar com funciona un banc de peixos, i aquesta ronda ens ajudarà a establir els principis bàsics del funcionament del banc de peixos. A les rondes següents anirem afegint consignes:

Provarem com es mou un banc de peixos.
Ens agrupam en un sol grup, sense formar files ni cercles. Imaginam que nedam juntes: una proposa el moviment i les altres el captam.
Recordau: una sola persona proposa un gest, un moviment, i la resta capta aquesta informació i la segueix.
Qui és la persona que proposa? Quin lloc ocupa en el banc de peixos?
Si tu estàs davant, proposes. Si estàs darrere, captes.
Per què la persona que proposa ha d'estar davant?
Efectivament, perquè la veim totes. La vista és fonamental. Si no veig la persona que proposa, no puc captar. Però recordau, no és el mateix mirar que veure-hi, puc captar la proposta de la meva companya sense haver de mirar-la, activant la mirada perifèrica.
A més, si estic molt enrere en el banc de peixos, si som un peixet que s'ha ressagat, en comptes de captar la «líder», la que proposa, puc captar una altra persona que tengui més a prop. Perquè sé que aquesta persona està captant la informació de la líder. Som un grup, una unitat, un banc de peixos.
D'acord, ara explorarem com podem canviar el lideratge sense emprar la paraula?
Efectivament, la persona que està davant i «lidera» ha de deixar d'estar davant.

Com es pot cedir el lideratge fàcilment?
Provarem maneres diverses de canviar de lideratge…

Es deixa que la primera explori, veim què funciona i què no funciona. Si necessita ajuda, cal guiar-la perquè pugui trobar algunes maneres de canviar de lideratge sense fer servir la paraula, perquè pugui establir el funcionament bàsic d'un banc de peixos. Llavors es dona pas a l'altre grup:

El primer grup ho ha fet molt bé. Ens ha donat moltes pistes del que funciona i del que no funciona. Ara el segon grup ho té una miqueta més fàcil, no parteix del no-res i per això agraïm tota la informació que ens ha passat el primer grup.
Veim que quan la persona que lidera fa una proposta clara i senzilla, el grup pot captar-la amb més precisió i el banc de peixos funciona molt més bé. Funciona quan: com a líder, don temps perquè el grup em seguesqui, faig pauses, no em moc com «un menjapà», aixec un sol braç, m'acot, em desplaç de grapes, obr els braços en creu…, propostes senzilles es carreguen de significat quan és un grup qui les executa conjuntament.
Bé, ara el segon grup farà el mateix, però hi afegirem noves consignes.
Provau amb nivells diferents: a terra, al mig, dalt.
Canvi de ritme: lent, ràpid, pausa. Recordau la importància de la pausa.

Es deixa que el segon grup explori, veim què funciona i què no funciona. Si necessita ajuda, se'l guia perquè pugui trobar, sobretot, silencis. La pausa grupal és d'un valor estètic riquíssim.

A la ronda següent es mantendran les consignes anteriors i a cada grup se li donarà una consigna oculta que el grup que observa haurà d'endevinar, per la qual cosa la proposta ha de ser clara. És molt important que no oblidin les consignes anteriors (canvi de lideratge, nivells diferents, canvis de ritme i pauses).

Al primer grup se li dona la consigna secreta d'afegir gestos quotidians o teatre imatge que s'hagi treballat recentment.
Quan s'endevina la consigna, surt el segon grup i se li donen les mateixes consignes (canvi de lideratge, nivells diferents, canvis de ritme amb pauses i afegir gestos quotidians), més la consigna secreta que aparegui un solo, que passat el temps just ha de tornar al grup o el grup el torna a engolir.

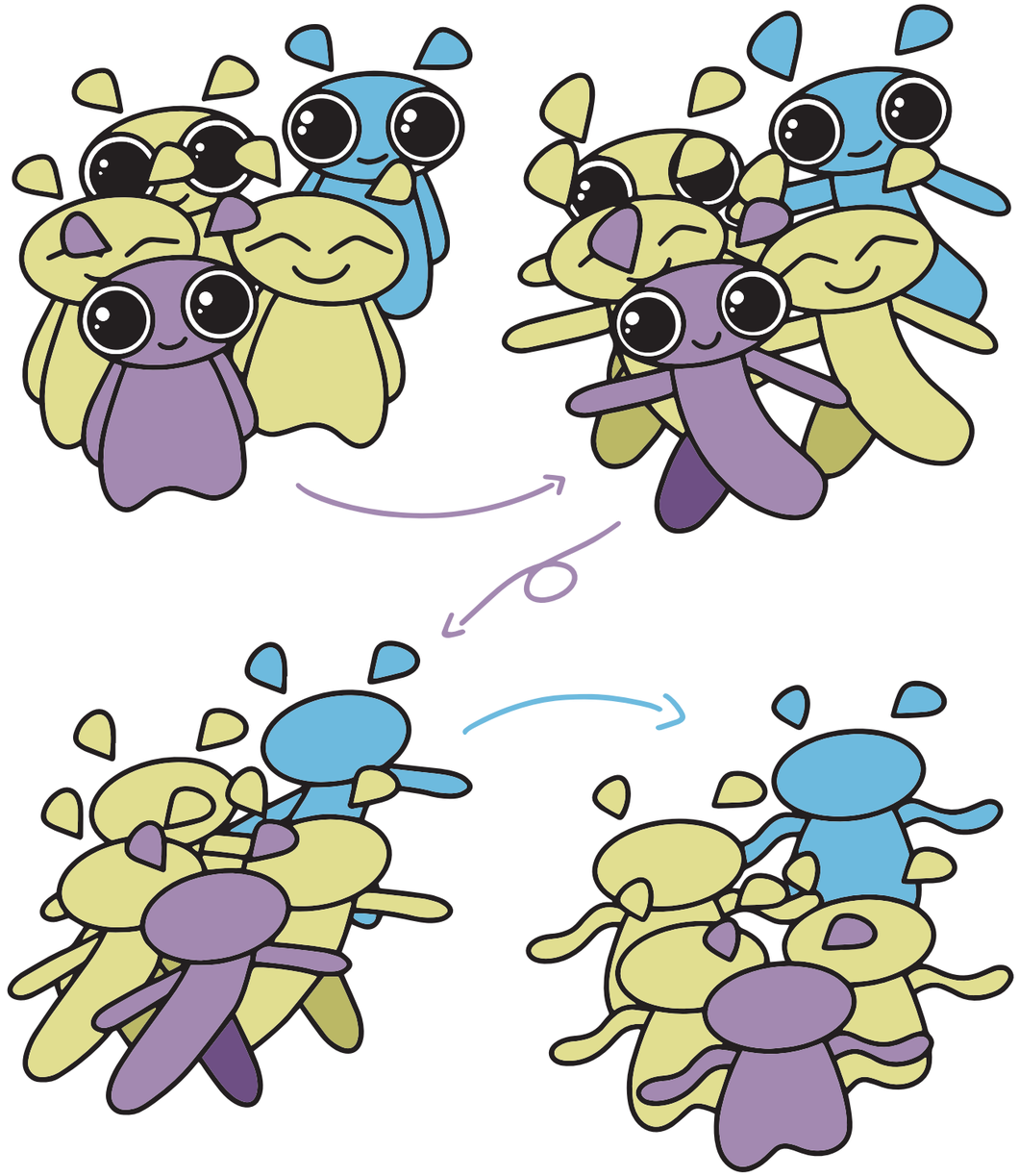
Quines maneres hi ha perquè sorgesqui un solo?

- Surt del grup en una altra direcció.
- S'atura i el grup avança sense aquesta persona.
- Roman en silenci (quieta) i la resta es mou, o al revés.
- Totes estan quietes menys una persona.

Des de fora, el grup observador analitza el potencial del solo estèticament: quan el solo funciona, quan no funciona, quines emocions desperta, com afecta el conjunt:

Quines emocions m'ha despertat el solo? Pel que fa a la dramatúrgia, quina història contava aquest solo? Era una persona singular, independent, autònoma, rebel? O, per contra, he sentit que aquesta persona era exclosa pel grup, apartada, repudiada?

Aquest exercici és una porta fabulosa per a parlar amb el grup sobre: manar, liderar, obeir, desobeir, col·lectivitat, individualitat i responsabilitat grupal.



COR

A diferència del banc de peixos, al cor no hi ha una persona que proposa i la resta que segueix. No és un sistema de lideratge, sinó d'escolta grupal sense una jerarquia clara. Aquí s'entrena una cosa semblant al que passa en un duo: no sabem qui proposa, qui segueix, simplement estam en relació amb les altres.

A les obres de teatre de la Grècia antiga, el cor era un grup d'intèrprets que representaven un personatge col·lectiu.
Un cor, a les arts vives, no és un conjunt de persones que es mouen exactament igual, sinó un grup que construeix una unitat des de la singularitat.

Per a ajudar a explicar el cor va molt bé la metàfora dels Minions:

Cada Minion té la seva individualitat: un porta ulleres, un altre només té un ull, un altre té unes celles grosses, un porta pantalons, l'altre porta granota, un té un pèl, un altre en té tres, un altre cap…, però donen una imatge de conjunt, d'un tot, i van tots a l'una, són un cor.

Per a aprendre els principis bàsics no funcionen bé els grups molt grans. Es pot començar per quartets i anar augmentant el nombre de persones. És millor no sobrepassar les set persones. Així, poden treballar totes alhora en l'espai estètic o, si el grup té molta confiança, un grup voluntari surt i la resta observa, analitza, respecta i dona molt d'ànim.

Provarem com funciona un cor.
No hi ha ningú que comandi, no hi ha ningú que imiti, no hi ha instruccions clares.
Ens movem com un conjunt, com si fóssim Minions: cada una amb el seu gest, amb el seu estil, però totes a l'una.
Com sona el grup? Quines sensacions hi apareixen?
Ens preparam..., som un cor!
A diferència del banc de peixos, com a públic no hem de veure qui lidera, totes liderau i totes captau.
Si la meva companya proposa alguna cosa, la capt i la seguesc, des de la meva singularitat: amb el meu cos li dic que SÍ! Som una mateixa cosa, anam a l'una.
He de tenir una escolta brutal i no puc estar proposant tota l'estona.
Les coses petites funcionen, algú comença a vibrar, totes ressonam amb la seva vibració i vibram totes. Des d'aquesta vibració algú comença un petit gir, minúscul, totes giram alhora i avançam. Es tracta que l'escolta grupal nesqui del sentiment de pertinença al grup.
Com els Minions.

El primer grup experimenta com es construeix una acció conjunta des de la diferència.
El segon grup pot afegir-hi canvis de ritme, nivells, silencis.
El tercer grup pot provar-ho amb el solo.

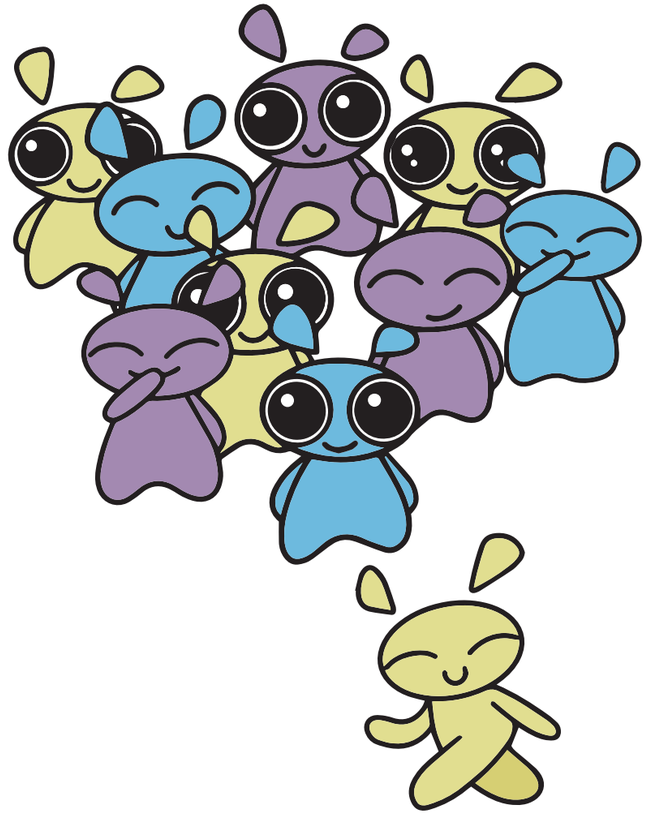
Quines maneres hi ha de desprendre un solo sense trencar el conjunt?

- Algú se separa físicament.
- Algú manté el gest mentre el grup s'atura.
- Algú pausa el seu cos mentre la resta continua.
- Algú entra en un altre pla (altura, direcció, intensitat).

Des de fora, el grup analitza:

Quan es percep el solo amb claredat? El grup acompanya o desconnecta?
Quina diferència hi ha entre el cor i el banc de peixos?

Aquest exercici permet parlar d'escolta, de presència, de col·lectivitat sense lideratge, de diferència sense ruptura, de sentiment de pertinença.



GRUPS DE...

Aquesta dinàmica treballa la creació espontània de grups dins l'espai estètic. Ens ajuda a entendre com organitzar-nos sense perdre el moviment ni l'atenció compartida. Té alguna cosa de joc matemàtic, alguna cosa de coreografia i alguna cosa de caos contingut.

A partir de les caminades que ja coneixem (mirada oberta, sense xocar, sense fer cercles, compensant l'espai), s'introdueixen noves consignes que impliquen formar agrupacions canviants:

Caminam per l'espai, ja sabem com fer-ho.
Escoltam bé, perquè quan digui un número..., haurem de formar un grup amb exactament aquest nombre de persones!
Grup de 3!...
Quan estam preparades, caminam juntes, com un banc de peixos de tres.
Exploram una estona com a trios.
Ens diluïm i tornam a ser individus que caminen per l'espai amb la mirada oberta, sense xocar, sense fer cercles, compensant l'espai.
Grup de 6!...
Formam de nou, sense parlar, sense espènyer. Cercam el grup amb el cos, amb la mirada. I ens desplaçam des d'aquesta petita formació de 6.
No aturam el moviment, mentre el grup es forma, seguesc desplaçant-me per la sala, és un banc de peixos que va creixent fins que som 6 persones.
Com ens organitzam?
Necessitam algun temps per a organitzar-nos, però podem fer-ho sense precipitar-nos.
Si m'he quedat tota sola, no passa res, m'afegesc a qualsevol grup.
Si som tres persones juntes, no passa res, seguesc nedant a la sala fins que trob les altres 3 persones que falten o em qued amb el meu petit grup de 3. No passa res, no ens precipitam, no tenim pressa, tot arriba.
Una vegada que aquest banc de peixos de sis està format, qui el lidera? Recordau que el banc de peixos és la manera «més senzilla» d'organitzar-se. Al banc de peixos lidera la persona que està davant del grup i aquest lideratge ha de rotar.
Exploram aquest banc de peixos…
Ens diluïm i tornam a ser individus que caminen per l'espai amb la mirada oberta, sense xocar, sense fer cercles, compensant l'espai.
Grup de 2!...

I així successivament, cada vegada amb un número diferent.
És important que entre número i número les formacions es dissolguin, em permet tornar a la meva individualitat.
També que, mentre es formen les agrupacions, no aturem els moviments, mentre el grup es forma seguesc desplaçant-me per la sala. És un banc de peixos que va creixent fins que arriba a la dimensió final.
Per més que costi, cal evitar en qualsevol cas la paraula: com podem organitzar-nos sense dir «vine a aquest grup» o sense fer gestos de «vine a aquest grup»?
A més, hem de tenir present que, com més gran sigui el número, més tardaran a formar-lo, perquè cal comptar el nombre de persones: com m'organitz perquè no decaigui la meva energia i el meu estat de presència mentre trob el grup al qual pertany? Com transit aquesta incertesa sense precipitació?
També pot passar que el nombre de persones totals no sigui múltiple del número triat, per la qual cosa quedaran algunes persones sense grup. En aquest cas, podem optar perquè aquestes persones se sumin a altres grups o perquè es quedin amb la seva individualitat, és a dir, que emergesqui un solo entre molts bancs de peixos. O que emergesquin altres formacions diferents de les que «marca» el número. Fet i fet, el joc és una excusa per a treballar l'escolta i la no precipitació.

Quan ja manejan bé la consigna numèrica,
hi podem sumar una altra capa de complexitat:

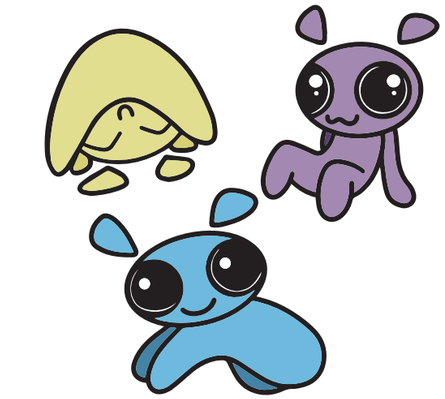
- No dir el número de manera oral i emprar els dits de la mà (el puny tancat pot servir per a indicar que hem de dissoldre els grups i tornar a la individualitat).
- Caminar en grup amb temàtiques o qualitats de moviment, tal com s'ha explicat a la dinàmica de «Trajectòries de mons». S'utilitza la baralla «Cartes de mons». Per exemple, grups de 4 amb temàtica laberint.

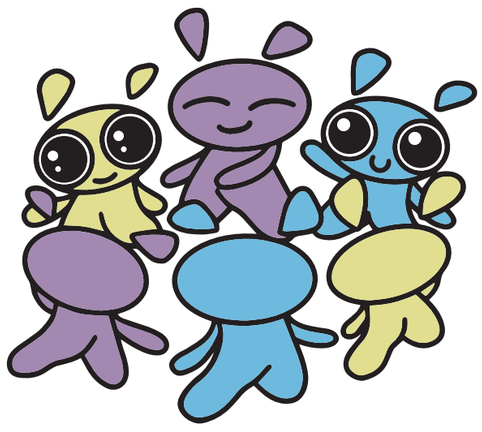
Aquest exercici afavoreix l'atenció múltiple, el treball en conjunt i la presa de decisions ràpides, essencials a la pràctica performativa.

Reptes col·lectius

**Ens organitzam en composicions espacials canviants.
Aquesta dinàmica permet treballar la consciència del cos a l'espai a través de composicions grupals. No es tracta només d'estar, sinó d'estar en relació. El grup ha de mantenir el desplaçament mentre configura formacions diferents proposades per les cartes.**

Es fa, com sempre, caminant per l'espai estètic (mirada oberta, sense xocar, compensant l'espai, sense fer cercles). Per a aquesta activitat s'utilitza la baralla «Cartes de reptes col·lectius» de la capsa de recursos, excepte la carta de «Temps limitat»:





Caminam per l'espai, ja sabem com fer-ho: mirada oberta, sense xocar, compensant l'espai, sense fer cercles.
Quan digui una paraula, és una carta que surt: hem de formar el que diu… sense parar de moure'ns.

Cercle!

Ens agrupam en cercle. Intentam que aquest cercle es formi de manera orgànica: no hi vaig corrent, no em precipit, no faig servir la paraula o els gestos per a organitzar-nos, totes sabem que hem de posar-nos en cercle. Deixam que es formi el cercle sense pressa, amb consciència. Com es mou aquest cercle? Es desplaça per l'espai o és fix en un lloc i som nosaltres les que anam fent voltes sobre l'eix del cercle? Pot ser un cercle estàtic en la seva posició, però nosaltres ens movem «amunt i avall». Escolt les propostes corporals de les meves companyes, les capt i m'hi afegesc. No faig servir la paraula ni els gestos per a comunicar-me amb les meves companyes.
Una vegada que el cercle s'ha activat, sense precipitar-nos, el desfeim i recuperam la nostra trajectòria individual: caminam per l'espai com ja sabem fer, mirada oberta, sense xocar, compensant l'espai, sense fer cercles.

Trios!

Ens aparellam tranquil·lament en grups de tres, com ja hem practicat.
Recordau que no cal precipitar-se. Si alguna es queda despenjada i no té trio, té dues opcions: unir-se a un trio i formar un quartet o mantenir la seva individualitat: és un solo en una mar de trios.
Que es vegi aquest solo!
Ens desplaçam per l'espai com a trios.
Com es desplaça el trio? És un petit banc de peixos en el qual una proposa i les altres la capten? O, per contra, és un cor? Cada una es mou des de la seva individualitat, però donam una imatge de conjunt, com els Minions.

Un gran silenci!

Cream un silenci col·lectiu: tothom s'atura, com a estàtues.
Ara heu tengut la meva ajuda perquè jo he dit quan havíeu de parar. Però no diré quan heu de posar-vos en marxa una altra vegada. A veure si podeu organitzar-vos sense parlar per a activar aquestes estàtues tan boniques, sense que jo digui res.
Perfecte!
Repetirem aquesta carta un parell de vegades més, sense que jo digui res: caminam per l'espai i, juntes, heu d'aturar-vos, un gran silenci col·lectiu. Decidiu només amb l'escolta corporal quan acaba la pausa, tornau a caminar per l'espai i tornau a parar. No us precipiteu, teniu tot el temps del món. L'important és que passi col·lectivament.

No es tracta de fer-ho bé o malament. Es tracta de mantenir-se atentes, de saber llegir les consignes amb el cos. Aquest exercici permet abordar la composició espacial, la rapidesa de reacció grupal i la cura escènica. També genera imatges potents per a la creació col·lectiva.

TEXT

Obrim aquest bloc amb una breu introducció: a P.L.A.F., quan treballam amb text, no feim teatre textual. No és la nostra intenció ni el nostre camp d'especialitat. El que proposam aquí és una capsa de recursos corporals. No treballarem la dicció, ni la projecció de la veu, ni portarem el text a un pla tan rigorós que requeresqui un aprofundiment específic, per a això faria falta una altra capsa a part.

A la dansa, al teatre físic o a la *performance*, encara que no sigui el focus, el text pot ajudar-nos en les composicions. Podem utilitzar la paraula, la frase, fins i tot el so, com una prolongació del cos físic, com una reverberació del que ja es mou. Des d'aquí, proposam les dinàmiques següents:

TEXT ESCRIT

Que l'alumnat creï text escrit és una eina molt útil.

«Preguntes sense resposta» és una dinàmica que pot ajudar a extreure contingut després d'haver triat un tema d'interès grupal: quines preguntes tenc pel que fa a..., de les quals no tenc cap resposta?

«Tancament escrit». També es pot crear un text escrit en acabar una activitat. No cal que aquest text sigui narratiu, ni llarg, ni extens. Pot adoptar moltes formes: un poema breu, una llista de la compra, un haiku...

La **«Fenodescripció»** també és una eina que utilitzam molt. Una descripció fenomenològica és un relat a través de l'experiència i els sentits. Es pot utilitzar tant per a abordar un tema com després d'una dinàmica, per a donar compte de les sensacions que s'han mobilitzat. Per exemple, si hem decidit treballar «L'escola» com a tema, podem demanar una fenodescripció d'un dia d'escola qualsevol, des que entres fins que surts:

Quan arribes, de què fa olor la teva escola? Quins sons hi ha? Com sents el pes del teu cos? Et sents adormida? Experimentes algun tipus de contacte, et toques, xoques o et fregues amb alguna cosa o amb algú? Com és aquesta trobada tàctil? És suau, forta, aspre, agradable, violenta? Quan surts al pati: uses un sentit més que un altre? Quina és la sensació que canvia més respecte al matí? Quan te'n vas de l'escola: quina emoció sents normalment? Sents alegria, fam, son...? Com és el tacte dels teus peus quan dius que te'n vas?

Després es pot experimentar una mica més amb la sinestèsia:

Pots descriure el tacte que has experimentat en aquesta dinàmica amb un color? Si les emocions que has viscut en aquesta dinàmica fossin un sabor, quin seria? Posa-li sons a aquesta activitat: aquesta activitat sona a... al cantar dels ocells, a les ones de la mar, a un renou estrident de màquina, al murmuri d'un bosc, al bullici de la ciutat…

El text escrit pot funcionar com un moment íntim de destil·lació, una manera de tancar l'activitat, però també es pot utilitzar perquè les que fan d'espectadores donin el retorn a les seves companyes en escena. És a dir, quan una part del grup fa una acció i les altres observen, les que observen poden fer la seva devolució en forma de text escrit individualment, que després entreguen a les companyes.

Tots aquests textos poden incorporar-se posteriorment a l'escena. El text escrit pot servir per a enriquir la creació: pot ser dit, murmurat, multiplicat, retallat..., pot ser utilitzat en escena.

TEXT ORAL

Exploram el text oral com una extensió dels nostres cossos. Ens interessa com ressona en nosaltres, com es pot repetir, transformar, distorsionar, amplificar. No volem interpretar-lo ni actuar-lo, sinó deixar que la paraula en deixi anar les capes, que reboti en l'espai, que es mescli amb el ritme, amb el gest, amb la vibració del grup. Jugam amb el text com jugam amb els cossos: ens deixam afectar, el deformam, el convertim en una cosa viva i compartida.

Ens col·locam en cercle.
Treballam amb frases curtes.
Les frases es poden improvisar en aquest moment, és a dir, que cada alumna decidesqui què vol dir de manera espontània. També es poden triar prèviament i que es diguin sense cap suport, que es memoritzin. O poden estar escrites o impreses en un full per llegir-se durant la dinàmica, per això és important que cada alumna tengui el seu full amb el text escrit.

La proposta té diverses fases:

Començam en cercle.
Una de vosaltres llança una frase del text. Les dues persones que estan al seu costat la repeteixen amb una mica de retard. Pot ser un *delay* en cor, o que cada una repetesqui pel seu compte. Imaginau que la frase rebota entre vosaltres, que viatja com un ressò una mica desordenat. Anam fent una ronda per tot el cercle, cada vegada amb frases diferents.

…

Ara canviam. Una de vosaltres diu la seva frase, i la resta repetim només les paraules que ens ressonen. Pot ser una sola paraula, la que més us cridi l'atenció. Repetiu-la en veu alta o murmurant, com vulgueu.
Farem una ronda o dues.

…

Escoltau què passa: anam creant un núvol de paraules soltes que es repeteixen i floten en l'espai:
Us heu fixat en el fet que gairebé sempre repetim substantius o verbs? Per què deu ser?
Què passa si ara provam de repetir també articles, preposicions o connectors? Escoltau bé, què canvia en la música del llenguatge?
Provam una ronda amb aquesta nova consigna.

…

Seguim en cercle, però anam passant de tres en tres, com a la primera ronda. Però ara són les dues dels extrems les que han de dir el text primer. Us posau d'acord per a dir una mateixa frase (sense que la del centre la senti abans). La deis alhora, però cada una amb el seu ritme. La persona que està al mig escolta i repeteix el que aconsegueix captar. La del mig pot dir-ho en veu alta o en un murmuri, repetir-ho tot o només les paraules que més us toquen.
El text es mescla, se solapa. I això està bé: la repetició no ha de ser exacta. Justament això és el més interessant.

Ara hi afegirem so o percussió. Una llança la seva frase, i la persona de la seva dreta hi afegeix una base sonora: pot ser amb mamballetes, amb els peus, amb cops suaus al pit, espetecs o sons amb la boca. No fa falta que sigui musical. Pensau-ho més com una textura que acompanya i sosté el text. Jugau a mantenir el ritme mentre algú llança el text al damunt.

…

Ara provarem amb una versió més rítmica: com ara una cançó, un rap o un eslògan. No fa falta que sapiguem cantar o rapejar. Només cercam donar-li ritme, to, força. Podem treballar en grups: cada grup agafa una frase, una idea o una estrofa del text i la converteix en una petita consigna rítmica. Pensau en la força del crit col·lectiu, en com pega el ritme.

…

I, per a acabar, incorporam el cos. Podeu fer-ho a poc a poc o de cop, com ho sentiu. Una persona diu el text, una altra respon amb moviment. Una altra combina veu i cos alhora. El text es converteix en gest, es transforma en desplaçament, en tensió, en direcció.
Recordau: no il·lustram les paraules, no actuam. Deixam que les paraules ens moguin, que ens travessin. Cada paraula pot encendre un impuls. Cada repetició pot obrir un nou moviment. Ens deixam afectar.

Aquesta dinàmica pot fer-se sencera, seguida o al llarg de diversos dies. Pot fragmentar-se, repetir-se, invertir-se. L'important és que cada pas servesqui per a obrir noves possibilitats expressives entre veu i cos. Jugam amb el text sense pretensió, sense cercar la forma perfecta. Només deixam que reverberi en nosaltres, i ho compartim.

Text en moviment

Aquesta dinàmica ja ens encamina cap a una petita pràctica performativa grupal, ja que conté una bona agrupació de molts dels aprenentatges d'aquest bloc i dels anteriors.

Es divideix en tres etapes: les dues primeres d'exploració i una tercera de mostra col·lectiva. Repartim els textos individualment. Aquest text el pot triar la mestra en relació amb un tema acordat per la classe/grup, o també pot ser un text creat per les alumnes. És el mateix text per a tothom. No ha de ser massa llarg i ha d'estar adaptat al nivell de lectoescriptura del grup.

Començam totes alhora, caminant per l'espai estètic, ja sabem com fer-ho: mirada oberta, sense xocar, sense fer cercles, compensant l'espai.
Començam llegint el text per a nosaltres mateixes, en veu molt baixa o en silenci, com un murmuri intern, sense deixar de parar atenció a les trajectòries.
…
Ara, mentre llegim, ressaltam les paraules o les frases que més ens criden l'atenció, que ens ressonen per algun motiu. Les deim en veu alta. Projectam la veu. I les repetim si fa falta. Cada una va al seu ritme, respectant la seva escolta. Es comença a generar una cacofonia de murmuris i textos fragmentats.
…
Agafam ara una nova consigna: observam com les paraules de les meves companyes reverberen en mi, com m'afecten:
Què passa si escolt una paraula que em toca? La repetesc? Canvii la meva trajectòria? Es modifica el to de la meva veu o la manera en què llegesc el meu text?
Em deix afectar per com les paraules, meves o les de les altres, ressonen en el meu cos, en la meva veu, en el meu imaginari i en l'espai compartit.
…
Ara que ja hem explorat aquest primer nivell, ens organitzam en grups de tres. Tots els trios exploren alhora i comparteixen l'espai estètic.
A cada trio, cada una tendrà una consigna individual:
Una persona llegeix el text com abans: per a si mateixa, sense necessitat de projectar la veu, en un murmuri o fins i tot en silenci. Però, de tant en tant, destaca les paraules que més li agraden, o les que més emoció li provoquen.
L'important és que aquesta persona camini per l'espai amb atenció al grup, sense xocar, sense fer cercles.
Una altra persona es mou en relació amb el text que escolta. No il·lustra les paraules amb el cos, no les representa literalment. Simplement es deixa colpir per la sonoritat, el ritme, la repetició, el to… Es desplaça darrere la persona que llegeix i deixa que el seu cos s'expressi.
Quina qualitat té el moviment que sorgeix a partir d'aquestes paraules? Com canvia quan l'altra calla, repeteix o accelera?
La tercera persona capta el moviment de la segona, com hem après a la dinàmica de «Captar». No copia, no imita, sinó que rep la proposta corporal al 50 % i deixa que la proposta l'afecti.
Les tres persones avançareu com un trio, com una unitat sensible, encara que cada una tengui una consigna diferent.
Farem tres rondes, per a anar canviant els rols, de manera que totes passeu pels tres llocs: text, cos i captar. Jo diré quan canviam de rol.
Abans de començar, heu de repartir-vos els rols…
Començam?
[…]….

Es fan les tres rondes perquè totes passin per tots els rols.
I es passa a l'última etapa, en la qual treballam l'escena grupal.
Demanam voluntàries que vulguin sortir a l'espai escènic. La resta del grup es col·loca fora, com a públic, amb una mirada atenta, disponible i respectuosa, que sosté i fa costat a les seves companyes. Primer surt un grup reduït, de no més de cinc persones:

Aquest grup treballa únicament amb el text.
Us situau juntes, sense desplaçar-vos, en «escamot». I jugau amb el text lliurement, com ja hem explorat abans. No es tracta de cantar, sinó de crear un espai sonor, sense musicalitat. Les veus poden solapar-se, interrompre's, respondre's, repetir-se… Hi ha llibertat dins uns límits clars. Això sí, heu de trobar un inici i un final.

Repetim aquesta mateixa proposta amb un altre grup de persones.
En una tercera ronda, surten dos grups a escena:

Ara sortiran dos grups. Un és el grup text (amb les mateixes consignes anteriors) i l'altre, el grup cos. El grup cos es mou com ho hem fet abans, quan exploràvem en el trio. Però ara ja no sou una sola persona que reacciona al text. Sou un grup. Com us organitzau?
Recordau que el més fàcil és el banc de peixos, però teniu moltes altres maneres d'organitzar-vos. No heu de fer una mateixa proposta totes alhora. Recordau que, a més, podeu jugar amb les altures, els canvis de ritme, els gestos quotidians, captar el moviment de les nostres companyes al 50 %.
Es tracta de sostenir una escena grupal, en què cada una pot proposar una consigna corporal i, al mateix temps, deixar-se transformar per la presència i la proposta de les altres.

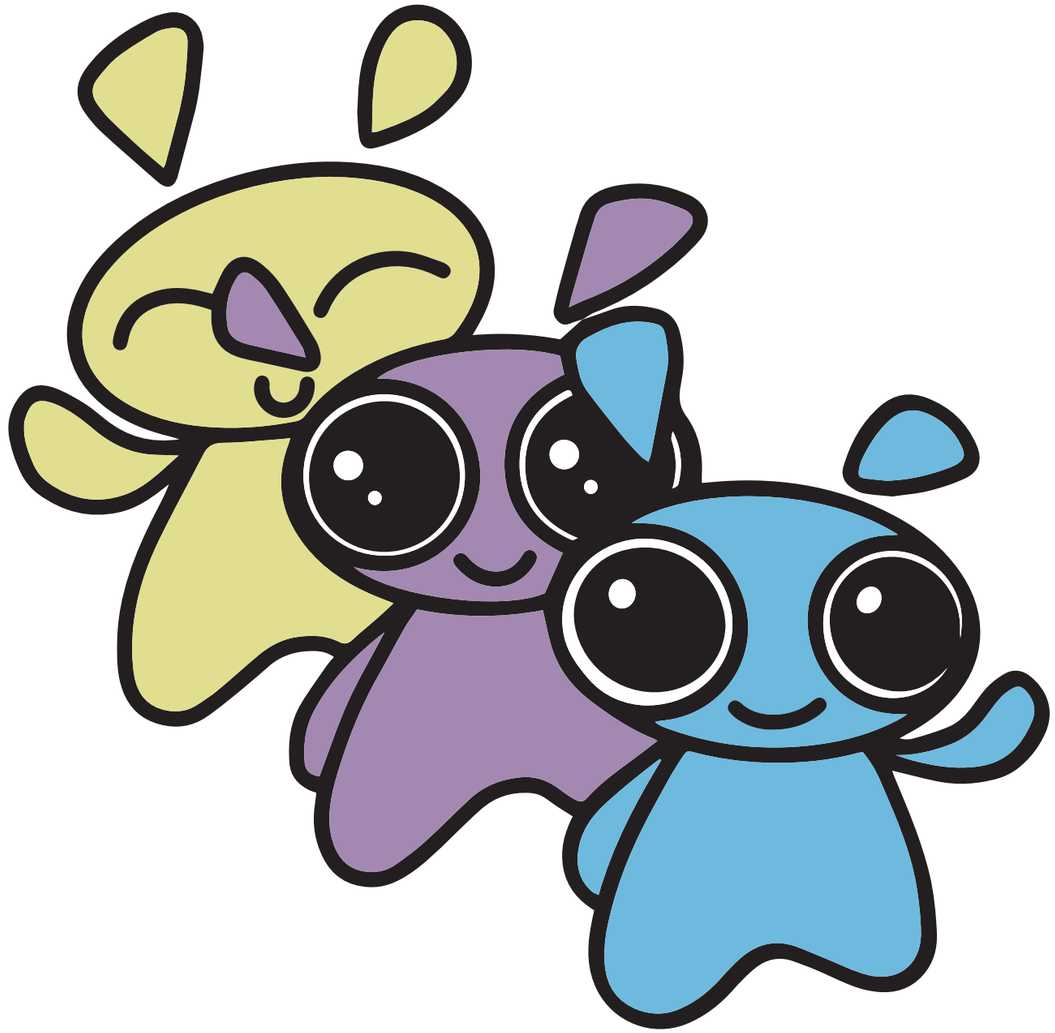
Si cal, es poden afegir les consignes a través de les cartes, perquè el grup que treballa el cos es focalitzi en una o en diverses consignes amb més claredat.
Tancam amb una darrera repetició de l'exercici en què permetem que altres persones surtin a escena si volen.

Aquesta dinàmica final permet entrenar l'atenció compartida, l'encreuament entre cos i paraula, i l'escolta escènica en un format que s'acosta, sense forçar-lo, a la creació performativa.

FILES

Utilitzam aquest exercici com a tancament del 4t P.L.A.F., ja que conté una bona agrupació de molts dels aprenentatges d'aquest bloc i dels anteriors, sense arribar a ser una pràctica performativa.

El dividim en dues dinàmiques, «Files paral·leles» i «Files perpendiculars», per a ajudar a comprendre'l. Però, en realitat, és un mateix exercici expandit.



FILES PARAL·LELES

Marcam l'espai estètic. Ha de ser prou gran perquè hi càpiguen 4 carrils amples. Marcam els quatre carrils, és a dir, dividim en quatre files l'espai estètic.

Començam amb un exercici d'exploració individual, totes alhora, però l'una darrere l'altra. Es comença per la fila més allunyada del públic (encara que ara no n'hi hagi, més endavant sí que hi haurà públic, i es col·locarà fora de l'espai estètic, en paral·lel a les files). La fila més allunyada del públic serà la fila 1. Cada fila té una qualitat de moviment. L'exercici tracta d'explorar aquesta qualitat de moviment, l'una darrere l'altra.

Dinàmica del recorregut:

Entra una persona en l'espai estètic per la fila 1, i recorr la fila 1. Quan hi ha una mica d'espai (1 o 2 metres), entra la persona següent, i així successivament amb la tercera, la quarta… És a dir, hi ha més d'una persona a cada fila. De fet, és un riu de gent que no para.
Quan la primera persona arriba al final de la fila 1, surt de l'espai estètic, gira i entra a la fila 2, en sentit contrari al de la fila 1. La segueixen la segona, la tercera, la quarta…
Quan la primera persona arriba al final de la fila 2, torna a sortir de l'espai estètic, gira i entra a la fila 3, en el mateix sentit que la fila 1. De fet, si el grup és molt gran, és probable que les primeres persones es trobin amb les darreres, que continuen esperant fora de l'espai estètic per a començar la dinàmica. Aquí ens hem d'organitzar bé per a no xocar, interrompre'ns, etc.
I el mateix amb la fila 4: quan la persona arriba al final de la fila 3, surt de l'espai estètic, gira i entra a la 4, en el mateix sentit que la fila 2.
Quan sortim de la fila 4, de manera ordenada, ens dirigim al principi del recorregut i tornam a començar.

Qualitats de moviment de les files:

FILA 1: moviment continu. És un moviment que no té ni principi ni final, que passa d'un braç, a l'espatlla, al pit, s'expandeix a l'altre braç, al maluc, a una cama i a l'altra. I torna. Com les ones de la mar, com una fulla que viatja amb el vent, com una planta enfiladissa que creix ràpidament, com una serp. Fluid, ondulant.

FILA 2: gest quotidià. Diverses accions del nostre dia a dia. Puc fer accions més generals o més concretes: rascar-me, badallar, pentinar-me, despertar-me, vestir-me, menjar, saludar… En només un recorregut explor més d'una acció.

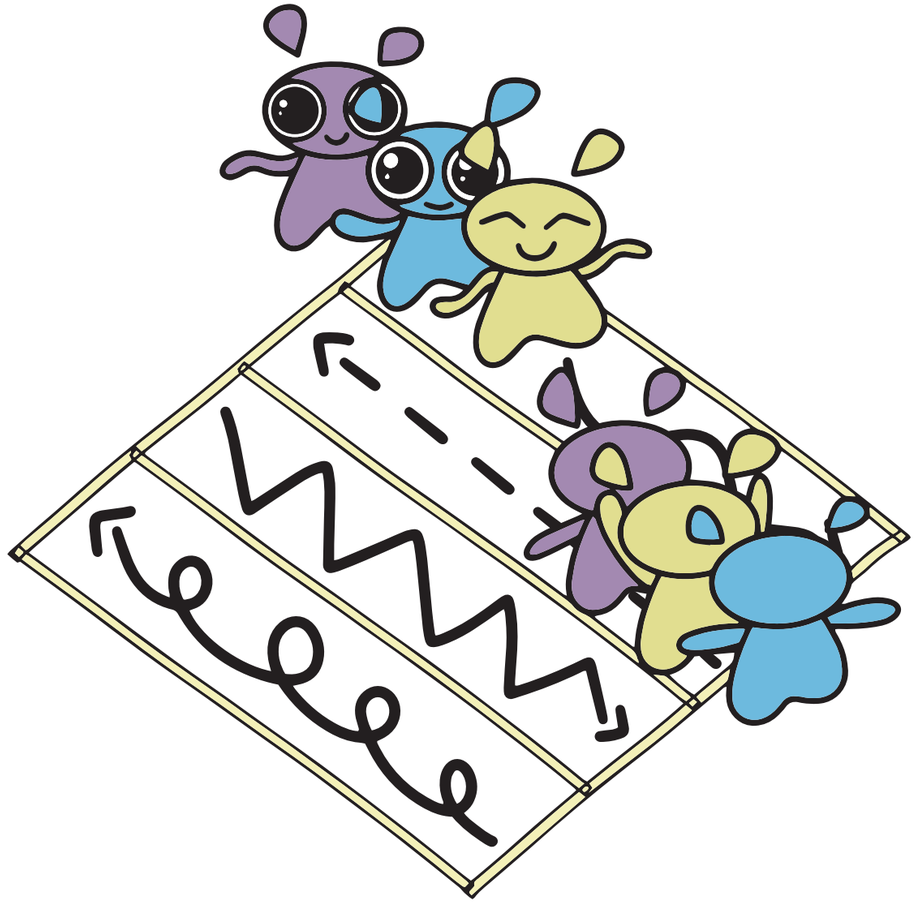
Si amb el grup ja hem triat un tema per a treballar, podem situar aquest gest quotidià en aquest tema: gestos quotidians que tenguin alguna cosa a veure amb la norma, el gènere, l'escola, l'amistat…

FILA 3: moviment ràpid. Exploram la velocitat màxima del meu cos. És important assenyalar que el moviment ràpid no significa només córrer. La vibració, per exemple, pot fer-nos la sensació, com a espectadores, que el cos es mou més ràpidament que si només correm. Sacsejar, qualitats elèctriques, de guspira, una màquina que es repeteix a molta velocitat…

FILA 4: monstre. El que cada una entengui per monstre. S'explora com és el meu monstre, com es mou, quins sons emet… Cream cossos grossos, perillosos, que fan por, fastigosos, repugnants, que generen vergonya aliena…

Si amb el grup ja hem triat un tema per a treballar, podem situar aquest monstre en aquest tema: el monstre que trenca la norma, el monstre que no s'adapta al gènere, el monstre de l'escola, de l'amistat…

Les files es poden explorar una bona estona, per exemple, que tothom hagi fet el recorregut, com a mínim 3 o 4 passades.



Files perpendiculars

Ara el grup classe es divideix en dos.
Les unes observaran i les altres executen l'acció. És rotatiu, perquè es fan diverses rondes.

Les que fan de públic se situen fora de l'espai estètic, al costat de la fila 4.
Les que fan l'acció se situen a l'altre extrem, és a dir, fora de l'espai estètic, col·locades davant la fila 1, mirant el públic.

Es treballa amb consignes secretes, és a dir, només les coneix el grup que actua.
El públic ha d'endevinar: què ens estan proposant? Quines consignes creis que tenen?
Això ajuda a despertar l'atenció del públic, el seu costat actiu i aguditza la intenció de les propostes.

PRIMERA RONDA:
Abans de sortir a escena i en petit comitè (sense que el grup 2 senti res):

El grup 1 treballareu amb la consigna «travessar les files en perpendicular».
Quan entr en un espai nou, m'envaeix, em contagii de la qualitat de moviment d'aquesta fila que estic travessant.

Quan s'acaba el recorregut, sense tallar (sense proposar diàleg), es canvia de rols.
El grup 1 es converteix en públic i el grup 2 actua.
Abans de sortir a escena i en petit comitè (sense que el grup 1 senti res), es demana al grup 2:

Quina consigna creis que tenia el grup 1?
No me la digueu!
Perquè ara heu de fer el mateix que el grup anterior.
Exactament el mateix: la mateixa consigna que creis que tenien.

Ara sí, quan el grup 2 ha acabat, es resol la consigna:

La consigna era que havien de travessar les files en perpendicular i que, cada vegada que entraven en una fila, es contagiaven del tipus de moviment: primer es desplaçaven amb moviment continu, després, quan travessaven la cinta de pintor, feien gest quotidià, fins que arribaven a la cinta de pintor següent, la creuaven, feien moviment ràpid, continuaven avançant per a arribar a la zona de monstre… i final.

SEGONA RONDA:
Ara el grup 2 és el primer i el grup 1 ha d'endevinar. Abans de sortir a escena i en petit comitè (sense que el grup 1 senti res):

El grup 2 treballareu amb la consigna anterior: travessar les files en perpendicular i contagiar-vos del moviment de cada una. I, a més, ara heu d'esgotar cada espai.
És a dir, no anau de manera ràpida ni amb pressa d'acabar l'exercici. No. Us aturau a cada fila, podeu estar una bona estona a cada franja. Fins i tot, en comptes d'avançar cap al públic, podeu desplaçar-vos per una mateixa fila de costat a costat, abans de creuar a la següent.
I quan travessau la línia marcada per la cinta de pintor, sou superclares, molt clares: com canvia el vostre cos d'un tipus de moviment a l'altre?
No canviau dràsticament d'un moviment a l'altre, plaf! No. Deixau que us contamini el nou espai. Primer un peu, després un braç. Estic creuant i estic mutant.

Abans que el grup 2 comenci a actuar, cal dir a la resta:

Fixau-vos-hi bé, perquè haureu de fer el mateix, la mateixa consigna. I, a més, haureu de durar el mateix temps:
Si el grup 2 tarda 4 minuts, vosaltres també.
No us preocupeu, no és impossible. El cos és molt savi. Si estau atentes i captau tota la informació, ho aconseguireu. Així és que observau amb les orelles, tocau amb la vista, sentiu amb la pell la proposta de les vostres companyes.

Quan s'acaba el recorregut, sense tallar (sense proposar diàleg), es canvia de rols.
El grup 2 es converteix en públic i el grup 1 actua.
Abans de sortir a escena i en petit comitè (sense que el grup 2 senti res), es demana al grup 1:

Quina consigna creis que tenia el grup 2?
No me la digueu!
Perquè ara heu de fer el mateix que el grup anterior.
Exactament el mateix: la mateixa consigna que creis que tenien.
I recordau: heu de durar el mateix temps. L'acció del grup 2 ha durat … minuts. Vosaltres igual.

Ara sí, quan el grup 1 ha acabat, es resol la consigna.

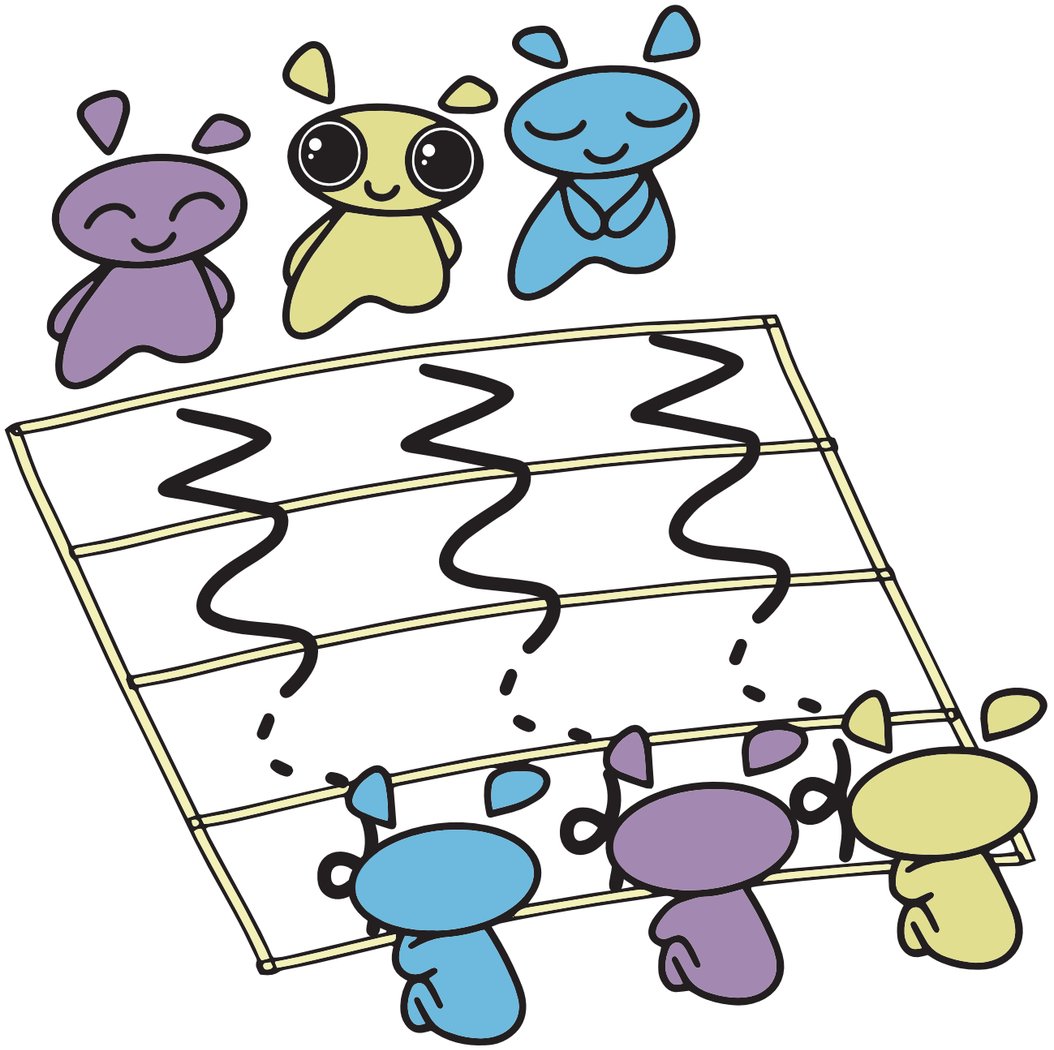
TERCERA RONDA:
Aquesta vegada, les consignes són obertes, és a dir,
es diuen en veu alta per a tothom i no cal endevinar res.
És un exercici per parelles:

Cada parella ha de decidir qui acciona i qui capta.
La que capta es col·loca en el costat del públic i observa atentament la proposta de la seva companya.
La que acciona ha de repetir les consignes anteriors: travessar les files perpendicularment fins a esgotar l'espai i amb molta claredat.
Totes les persones que accionen, actuen alhora. És a dir, actuu en grup, però el meu focus d'atenció es dirigeix exclusivament a la meva parella, que és al públic.
Ens col·locam davant aquesta parella, perquè pugui captar bé tots els meus detalls: quin tipus de moviment continu faig, quins gestos quotidians, si vibr o em moc, quin monstre som; si em desplaç de costat a costat en una mateixa fila; quines companyes tenc al costat, si som la primera o la darrera que travessa una fila, etc.

Quan la que acciona ha acabat, la parella que capta haurà de fer el mateix que la seva companya:

És important recordar que no imit la meva companya, capt la seva proposta, la seva manera de moure's, la seva intenció.
I ho faig des del meu cos: deixa de ser la proposta de l'altra per a convertir-se en una cosa pròpia.

Després s'intercanvien els rols. És a dir, la que en un principi va captar, ara farà la seva proposta des d'ella mateixa, des de la seva essència de moviment. I l'altra captarà tota la informació i després haurà d'executar aquest captar des del seu cos.



PLANEA COMUNITAT VALENCIANA

Consorci de Museus de la Comunitat Valenciana

Nicolás S. Bugeda i Cabrera
Dirección - Gerencia

Coordinació del Node Territorial

Clara Boj Tovar (Universitat Politècnica de València)
José Campos Alemany
Elena Sanmartín Hernández

PLANEA ILLES BALEARS

Es Baluard Museu d'Art Contemporani de Palma

David Barro López
Director

Coordinació del Node Territorial

Àrea d'Educació d'Es Baluard Museu
Eva Cifre Moré
María Verdejo Alsina

Coordinació i col·laboració en el Programa "L'Art a l'Escola - PLANEA"

Conselleria d'Educació i Universitats
Direcció General de Primera Infància,
Atenció a la Diversitat i Millora Educativa
Servei d'Innovació Educativa
Vanessa Alonso Crespo
Cap del Servei d'Innovació Educativa

RECURS EDUCATIU

Disseny pedagògic, metodològic i textual:

Manuela Acereda Cobo - La lioparda
Leo Alburquerque Tudela - La lioparda

Disseny gràfic, maquetació i il·lustració editorial:

Victoria Morcillo Rodríguez - Navajita

Traducció al valencià:

Servici de Traducció i Assessorament Lingüístic de la
Direcció General d'Orientació Educativa i Política Lingüística

Traducció al balear:

Àngels Àlvarez Garí

Impressió i Enquadernació:

Itres Arts Gràfiques. Paiporta

PLANEA és una xarxa de centres educatius, agents i institucions culturals impulsada per la Fundación Daniel y Nina Carasso i que s'articula mitjançant la mediació de Pedagogías Invisibles (Comunitat de Madrid), PERMEA i la Universitat Politècnica de València (Comunitat Valenciana), ZEMOS98 (Andalusia), Es Baluard Museu d'Art Contemporani de Palma (Illes Balears) i Rexenerando (Galícia).

Els continguts d'aquesta publicació es poden distribuir, copiar i remesclar citant la font, sense usos comercials i mantenint la llicència.

Consorci de Museus de la Comunitat Valenciana
Es Baluard Museu d'Art Contemporani de Palma
2025

© de la present edició, Fundació Es Baluard Museu d'Art Contemporani de Palma i Consorci de Museus de la Comunitat Valenciana, 2025
© de les obres, els autors
© dels textos, els autors

ISBN: 978 - 84 -10136 - 23 - 6

GENERALITAT VALENCIANA

CONSORCI DE MUSEUS DE LA COMUNITAT VALENCIANA

cccc

Permea

PLANEA
RED DE ARTE Y ESCUELA — REDPLANEA.ORG

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

ESBALUARD MUSEU

Conselleria d'Educació i Universitats
Direcció General de Primera Infància, Atenció a la Diversitat i Millora Educativa

SIE
Servei d'Innovació Educativa